

**s t a d i a**

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

---

## **OPETUSMATERIAALI NUORTEN RAVITSEMUSKASVATUKSEEN**

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen  
koulutusohjelma  
Restonomi  
Opinnäytetyö  
Syksy 20071

---

Tuula Hallikainen

<b>TIIVISTELMÄ</b>		<b>Opinnäytetyö</b>
<b>Tekijä</b> TUULA HALLIKAINEN		<b>Opinnäytetyön ohjaajat</b> MMM Marja Mikkola FM Elina Hovila
<b>Työn nimi</b> Opetusmateriaali nuorten ravitsemuskasvatukseen		
<b>Syksy 2007</b>	<b>Sivuja: 33</b>	<b>Liitteitä: 35</b>
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa nuorten ravitsemuskasvatusmateriaalin kehittämiseen. Opinnäytetyö tehtiin Finfood – Suomen Ruokatieto ry:n toimeksiannosta. Heidän toimintasuunnitelmansa yhtenä painoalueena on vaikuttaminen nuoriin, erityisesti perusopetuksen 9.-luokkalaisiin. Tutkimustulosten perusteella tehtävä materiaali edistää nuorten ravitsemuskasvatusta ja sillä on sekä yksilöllistä että kansanterveydellistä merkitystä.</p> <p>Tutkimuksessa oppilaat vastasivat internet-kyselyyn ja tekivät aiheeseen liittyviä kollaaseja. Tavoitteena oli saada tietoa, millainen terveelliseen ruokavalioon ja ruokaan liittyvä materiaali kiinnosti nuoria. Tutkimus toteutettiin survey-tutkimuksena ja tutkimusote oli kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen. Teoriaosuudessa perehdyttiin nuorten ravitsemuskasvatukseen ja terveellisen ruokavalion merkitykseen nuoruusiässä. Nuorten ruokatottumuksia ja suhtautumista ruokaan on käsitelty Palojoen tutkimuksen, WHO:n koululaistutkimuksen ja Stakesin kouluterveyskyselyn pohjalta.</p> <p>Tutkimustuloksista selvisi, että eniten nuoria kiinnostivat energiantarve liikunnan yhteydessä, mitä terveellinen ruokavalio sisältää, montako ateriaa päivittäin tulisi syödä ja miksi kannattaa syödä terveellisesti. Myös terveellisen ruoan valmistaminen, aterian koostaminen ja liiallisen herkuttelun haitat kiinnostivat. Tytöt olivat hieman kiinnostuneempia terveelliseen ruokavalioon liittyvistä asioista kuin pojat. Koulujen kesken ei ollut huomattavia eroja. Mieluiten nuoret opiskelivat käytännönläheisesti ja internetin kautta. He saivat tietoa terveellisestä ruoasta parhaiten kotoa, koulusta, harrastuksista ja internetistä. Kollaaseista kävi ilmi terveellisen ruoan vaikutus tulevaisuuteen ja ikääntymiseen. Eri ruoka-aineet ja niiden sisältämät ravintoaineet sekä terveysvaikutteiset ruoka-aineet kiinnostivat nuoria eniten. Heidän mielestä terveellinen ruokavalio vaikutti terveyteen, jaksamiseen, painon ja stressin hallintaan, liikuntaan ja hyviin ihmissuhteisiin.</p> <p>Nuorille tarkoitetun materiaalin tulisi käsitellä monipuolisesti, kiinnostavasti ja perustellusti ruokavalion ja ruoan terveellisuutta, aterian koostamista, energian tarvetta, ateriarhythmiä ja epäterveellisen ruoan haittoja sekä yleisesti näiden vaikutusta jaksamiseen ja terveyteen. Materiaalin toteutuksen tulisi olla käytännönläheistä, nuoria aktivoivaa, heidän harrastuksiinsa ja omaan elämäänsä yhdistettyä sekä koulussa tai kursseilla toteutettavaa. Nuoret motivoituvat parhaiten, kun opiskelussa yhdistetään itsenäinen työskentely, esim. internetin kautta ja käytännön ruoanvalmistus. Käytännön ruoanvalmistuskurssien järjestämisen apuna toimisi yhteistyö järjestöjen tai koulujen kanssa. Seuraava vaihe on opetusmateriaalin toteutuksen suunnittelu saatujen tulosten pohjalta.</p>		
<b>Säilytyspaikka</b> Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, kirjasto, Agricolankadun toimipiste		
<b>Avainsanat</b> nuoret, ravitsemuskasvatus, ravitsemusviestintä, ruoka, ruokatottumukset, ruokavalio, terveellisyys		



## BACHELOR'S THESIS ABSTRACT

TUULA HALLIKAINEN

### Tutors

Marja Mikkola, M.Sc.  
Elina Hovila, M.A.

## Teaching Material for Nutrition Education of the Youth

**Autumn 2007**

**Pages: 33**

**Appendices: three**

The purpose of this thesis was to acquire information for the development of material for youth nutrition education. The thesis was made by order of Finfood – Finnish Food Information. One focus in their plan of action is to influence the youth, namely the ninth graders in particular. The material prepares on the basis of the research results the youth nutrition education and it is important both for individuals and public health.

In this study, the pupils answered a questionnaire in the Internet. The aim was to find out what kind of material related to a healthy diet and food interests the youth. The study was carried out as a survey, and both quantitative and qualitative methods were applied. The theory part is about the youth nutrition education and the importance of healthy diet. Moreover the dietary habits of the youth and their attitudes towards food are discussed on the basis of Palojoki's study, the WHO Cross-National Study on Health Behaviour in School-Aged Children and STAKES' School Health Promotion Study.

The research results showed that the youth were mostly interested in energy demand of the physical exercise, what a healthy diet contains, how many meals should be eaten daily and why is it beneficial to eat healthy food. Also, the youth were interested in how healthy food is prepared, what a meal should be composed of and what are the disadvantages of excessive feasting. Girls were a little more interested in matters related to a healthy diet than boys. There were no significant differences between schools. The young preferred studying in a down-to-earth manner and via the Internet. They received information best from home, school, hobbies and the Internet. The collages showed the influence of healthy food on the future and ageing. The young were most interested in different foodstuffs and their nutrients as well as health enhancing products. They thought that a healthy diet has an influence on health, well-being, weight control, stress management, physical exercise and good human relationships.

The material directed to the youth should handle the following themes in a comprehensive, interesting and justifiable manner. Food's healthiness, composing a meal, need for energy, mealtimes and disadvantages of unhealthy food as well as their influence on well-being and health in general. The material should be down-to-earth and it should activate the youth. In addition, the material should be tied to their hobbies and their own lives and it should be carried out at school or in courses. The youth are best motivated when studying combines both independent work, for example via the Internet, and practical cooking. Cooking courses could be arranged in co-operation with organisations and school. In the next phase, the realisation of teaching material is planned on the basis of the acquired results.

### Place of Storage

Helsinki Polytechnic Stadia Library, Agricolankatu, Helsinki, Finland

### Keywords

youth, nutrition education, nutrition communications, food, eating habits, diet, healthiness

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 FINFOOD – SUOMEN RUOKATIETO RY.	3
3 NUORTEN RAVITSEMUSKASVATUS	3
3.1 Ravitsemusviestintä	4
3.2 Ravitsemuskasvatus koulussa	5
4 TERVEELLISEN RUOKAVALION MERKITYS NUORUUSIÄSSÄ	6
4.1 Nuorten ruokatottumukset ja suhtautuminen ruokaan	6
4.2 Terveellinen ruokavalio nuoruusiässä	8
5 TUTKIMUS	10
5.1 Kysely 9.-luokan oppilaille	11
5.2 Kollaasi	12
6 TUTKIMUSTULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU	12
6.1 Kyselyn tulokset ja niiden tarkastelu	12
6.1.1 Kiinnostus terveelliseen ruokavalioon ja ruokaan	13
6.1.2 Terveellisen ruoan tärkeät tiedonlähteet	17
6.1.3 Sopivat tiedonsaannin muodot	20
6.1.4 Mieluisin opiskelutapa	24
6.1.5 Avoimet kysymykset	26
6.2 Kollaasien tarkastelu ja niiden tulokset	27
6.2.1 Kollaasien otsikot	27
6.2.2 Kollaaseissa esille tulleet tavalliset, erityisruokavalioon kuuluvat ja terveysvaikutteiset ruoka-aineet, ravintoaineet	28
6.2.3 Painon ja stressin hallintaa, terveyteen ja jaksamiseen liittyvät asiat	28
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	31

LÄHTEET

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa nuorten ravitsemuskasvatusmateriaalin kehittämiseen. Opinnäytetyö tehtiin Finfood – Suomen Ruokatieto ry:n toimeksiannosta. Aihe on ajankohtainen ja tärkeä, sillä nuoret elävät hyvinvointiyhteiskunnassa, mutta voivat psyykkisesti ja fyysisesti huonommin kuin aikaisemmin. Nuorten uupumus, masennus, ylipaino-ongelmat, syömishäiriöt ovat lisääntyneet. Näihin ongelmiin voidaan vaikuttaa terveellisellä ruokavaliolla, joka auttaa nuoria jaksamaan koulutyössä ja vapaa-aikana. Terveellinen ruokavalio luo myös terveellisen aikuiselämän pohjan. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti myös tekijän oma kiinnostus terveelliseen ravitsemukseen ja nuorten ohjaukseen. Opinnäytetyön tulosten pohjalta tehtävä materiaali edistää nuorten ravitsemuskasvatusta ja sillä on sekä yksilöllistä että kansanterveydellistä merkitystä.

Tutkimuksen pääongelma oli, millaista materiaalia tarvitaan nuorten ravitsemuskasvatukseen. Alaongelmina olivat, mikä on terveellisen ruokavalion ja ruoan merkitys terveydelle nuoruusiässä ja mikä on nuorten ravitsemuskasvatuksen tavoite. Lisäksi tavoitteena oli saada tietää, mitä nuoret odottavat ravitsemuskasvatukselta ja millaista materiaalia tarvitaan, että ravitsemuskasvatus olisi mielenkiintoista ja siirtyisi nuorilla käytännön elämään. Tutkimus toteutettiin survey-tutkimuksena ja tutkimusote oli kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen. Tutkimus rajattiin 9.-luokkalaisiin, koska Finfoodin strategisiin tavoitteisiin kuuluu vaikuttaminen perusopetuksen 9.-luokkalaisiin. Tutkimukseen valittiin pääkaupunkiseudulta kolme peruskoulua, joiden oppilaat vastasivat internet-kyselyyn ja tekivät aiheeseen liittyvän kollaasin. Kyselyn ja kollaasin tavoitteena oli saada tietää, millainen terveellinen ruokavalioon ja ruokaan liittyvä materiaali kiinnostaa nuoria ja saada esimerkkejä aiheeseen liittyvistä asioista nuorten näkökulmasta.

Ravitsemusviestintä antaa nuorille keinoja, joilla he saavuttavat ravitsemuksellisesti terveellisemmän tulevaisuuden. Se on tärkeä osa ravitsemuskasvatusta, jonka kautta nuoret saavat tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja ruoasta. Ravitsemuskasvatuksen tarkoituksena on saada nuori ihminen ottamaan vastuuta omasta terveydestään ravitsemuksellisesti ja herättämään kiinnostus oman ja toisten hyvinvoinnin edistämiseen terveellisen ruokavalion avulla. Terveellinen ruokavalio sisältää monipuolista ruokaa, josta saadaan kaikkia energia- ja suojaravintoaineita päivittäin eri aterioilla.

Palojoen tutkimuksen (2003) mukaan nuorten suhtautumiseen ruokaan ja ravitsemukseen vaikuttaa koko nuorta ympäröivä maailma. Nuorten ruokailutottumuksiin ja -valintoihin vaikuttavat eniten koti, koulu, harrastukset, valmisruokateollisuus ja mainonta. WHO:n

vuosina 1986 - 2002 tehdyn koululaistutkimuksen mukaan on vaarana, että nuorten koko ruokavalio painottuu rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviin ruokiin ja altistaa myöhemmin tyypin 2 diabetekselle. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen, Stake-sin, tekemän valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan suurin osa oppilaista söi kouluaterian, mutta vain kolmannes heistä söi aterian kaikki osat. Puolet oppilaista söi aamupalan joka aamu. Koululounaan nauttiminen, hyvä aamupala, terveelliset välipalat ja päivällinen edistävät nuorten jaksamista ja psyykkistä hyvinvointia.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa on perehdytty nuorten ravitsemuskasvatukseen ja tarkasteltu terveellisen ruokavalion merkitystä nuoruusiässä, nuorten ruokatottumuksia ja suh-  
tautumista ruokaan tutkimusten pohjalta. Tutkimusosuudessa on esitelty tutkimukseen  
liittyvä kysely ja kollaasien tekeminen sekä niistä saadut tulokset.

## 2 FINFOOD – SUOMEN RUOKATIETO RY

”Finfood – Suomen Ruokatieto ry. on yhdistys, jonka ydintehtävänä on viestiä ruoasta ja elintarvikealasta ja siten edistää suomalaista ruokakulttuuria. Finfoodin visiona on, että se on suomalaisen elintarvikealan johtava tiedonvälittäjä ja merkittävä verkostojen rakentaja.” (Finfood 2007.)

Finfoodilla on neljä tiedotusyksikköä: Hyvää Suomesta, Luomu, Lihatiedotus ja Kananmunatiedotus. Ne välittävät tietoa edustamistaan tuoteryhmistä ja edistävät niiden menekkiä. Finfoodin palveluyksiköjä ovat Uutispalvelu, Viestintä- ja tutkimuspalvelut sekä Koulutus- ja kehityspalvelut, jotka tarjoavat sisäisille toimille ja yhteistyökumppaneille viestinnällisiä sekä tutkimukseen, kehitykseen ja koulutukseen liittyviä palveluja. Finfood Koulutus- ja kehityspalvelut välittää tietoa ruoasta ja elintarvikealasta tuottamalla internet-pohjaista oppimateriaalia sekä muuta opetus- ja koulutusmateriaalia. Finfood – Suomen Ruokatieto ry sijaitsee Tikkurilassa. Vakinaisia työntekijöitä on 22 henkilöä. (Finfood 2007.)

Opinnäytetyö tehdään Finfood – Suomen Ruokatieto ry:lle. Finfoodin strategiassa 2007 - 2010 terveyteen liittyvänä tavoitteena on ”suomalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen vaikuttamalla ruokatottumuksiin, lisäämällä kiinnostusta terveyttä edistävään ruokailuun ja nostamalla Finfoodin tunnettuutta luotettavana ravitsemustiedon lähteenä”. Finfoodin yhtenä painoalueena on vaikuttaminen nuoriin, erityisesti perusopetuksen 9.-luokkalaisiin. (Finfood 2007.)

## 3 NUORTEN RAVITSEMUSKASVATUS

”Ravitsemuskasvatuksella pyritään kehittämään jokaisen ihmisen edellytyksiä huolehtia maukkaasta ruoasta ja terveystieteellisesti suotuisasta ravitsemuksesta.” (Nupponen 2001, 15.) ”Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia, turvata riittävä ja tasapainoinen ravitsemus eri elämänvaiheissa ja tilanteissa sekä vähentää ravintoperäisten kansantautien vaaraa.” (Nupponen 2001, 29.) Tarkoituksena on saada nuori ihminen ottamaan vastuuta omasta terveydestään ravitsemuksellisesti ja herättää kiinnostus oman ja toisten hyvinvoinnin edistämiseen. Ravitsemuskasvatusta antavien henkilöiden tehtävänä on välittää tietoa terveellisestä ravitsemuksesta sellaisessa muodossa, joka hyödyttää ihmistä ja ohjaa terveellisempiin valintoihin jokapäiväisessä elä-

mässä. Kouluruokailu on yksi tärkeä osa ravitsemuskasvatusta. Koulun lisäksi nuoret saavat ravitsemuskasvatusta kodin mallista oppimalla. Tietoa nuoret saavat ravitsemusviestinnän kautta. Ravitsemukseen liittyvä neuvonta, opetus ja valistus koskevat nykyisin monia ihmisiä eri muodoissa ja eri lähteistä saatuna. Suurin hyöty saavutetaan, kun ravitsemuskasvatus lähtee ihmisen omista tarpeista ja kun se suhteutetaan hänen omaan tilanteeseensa.

### 3.1 Ravitsemusviestintä

Ravitsemusviestinnän tehtävänä on antaa nuorille keinoja, joilla he saavuttavat ravitsemuksellisesti terveellisemmän tulevaisuuden. Tarkoituksena ei ole pelkästään jakaa tietoa vaan tärkeää on tiedon ymmärtäminen ja sisäistäminen. Ravitsemuskasvatuksen ja -viestinnän muotoja ovat neuvonta, opetus ja valistus. (Nupponen 2001.) Ravitsemusviestintä on tärkeä osa ravitsemuskasvatusta. Viestinnän haasteena on, miten terveelliseen elämään ohjaava ravitsemus- ja terveystieteiden viestit saadaan nuorille ymmärrettäviksi, heitä kiinnostaviksi ja käytännön elämäntilanteisiin vaikuttaviksi. Nuoret ovat otollinen ja altis mainonnan kohderyhmä. Nuorten valintoja ohjaavat paitsi vanhempien valinnat ja esimerkit, myös se, millaisia elintarvikkeita mainostetaan ja miten niitä markkinoidaan. Miten nuori opetetaan valitsemaan ravitsemuksellisesti järkeviä ja terveellisiä vaihtoehtoja nykyisestä mainosrunsasta, joka voi hämmäntää aikuistakin? Kuluttajavirasto on laatinut ohjeita ja suosituksia alaikäisiin kohdistuvasta elintarvikemainonnasta. Elintarvikemainonnan tulisi tukea kiinnostusta terveyteen ja edistää terveellisten vaihtoehtojen valintaa. Piilomainonta on suositeltu kiellettäväksi kokonaan. Kuluttajaviraston suositus on, että makeisten, virvoitusjuomien ja hampurilaisten myynninedistäminen olisi maltillista. Kylkiäiset, paljousalennukset sekä koulujen virvoitusjuoma- ja makeisautomaatit eivät ole suositeltavia, koska virvoitusjuomat ja makeiset ovat ristiriidassa kansanterveydellisten tavoitteiden kanssa. (Heinonen 2006.) Ne eivät saa korvata tavallista ateriaa.

Internet ja televisio ovat tuoneet maailman ja tiedon lähelle kaikkia. Nuorilla on mahdollisuus saada ja omaksua tietoa enemmän ja helpommin kuin aikaisemmillä sukupolvilla. Internetin ja television ohella radio, lehdet ja kirjat ovat kuitenkin säilyttäneet paikkansa nuorten mediamaailmassa. (Ruotsalainen 2003, 47.) Miten nämä kanavat voidaan hyödyntää nuorten ravitsemusviestinnässä siten, että tieto on luotettavaa ja miten ne mahdollistavat nuorten osallistumisen ja tekemisen oman terveyden hyväksi?



### 3.2 Ravitsemuskasvatus koulussa

Opetus on ravitsemuskasvatuksen perusta, jossa tieto muutetaan taidoksi valmistaa terveellistä ruokaa. Ravitsemuskasvatus voi kouluissa sisältyä eri oppiaineisiin ja sillä on omat tavoitteensa ja opetustilanteensa. (Nupponen 2001.) Perusopetuksen 9.-luokkalaiset saavat ravitsemuskasvatusta valinnaisen kotitalouden tai terveystiedon tunneilla. Kotitalouden opetuksessa perehdytään ihmisen hyvinvoinnin ja hyvän elämän kannalta tärkeisiin kysymyksiin, jotka käsittelevät nuorta itseään, kotia, perhettä ja niiden yhteyksiä muutuvaan yhteiskuntaan ja ympäristöön. Kotitalouden opetuksen tarkoituksena on kehittää oppilaan arjen hallinnan edellyttämiä taitoja ja tiedonhankintaa sekä niiden soveltamista käytäntöön ja omaan elämään. Tavoitteena on, että oppilas oppii ottamaan vastuuta terveydestään. Kotitalouden opetuksen ravitsemusosuudessa perehdytään ravitsemussuosiin ja terveelliseen ruokaan. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004a.)

Terveystiedon opetuksen tarkoituksena on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Lähtökohtana on kehittää tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavasta, terveystottumuksista sekä kehittää vastuuta omasta ja toisten terveyden edistämisestä. Tavoitteena on, että nuori oppii ymmärtämään, tunnistamaan ja kehittämään terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä selviytymisen taitoja. Terveystiedon kasvu ja kehitys sisältöosuudessa perehdytään fyysiseen kasvuun ja kehitykseen. Se sisältää mm. terveyttä edistävän liikunnan, ravitsemuksen ja terveyden opetuksen. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004b.)

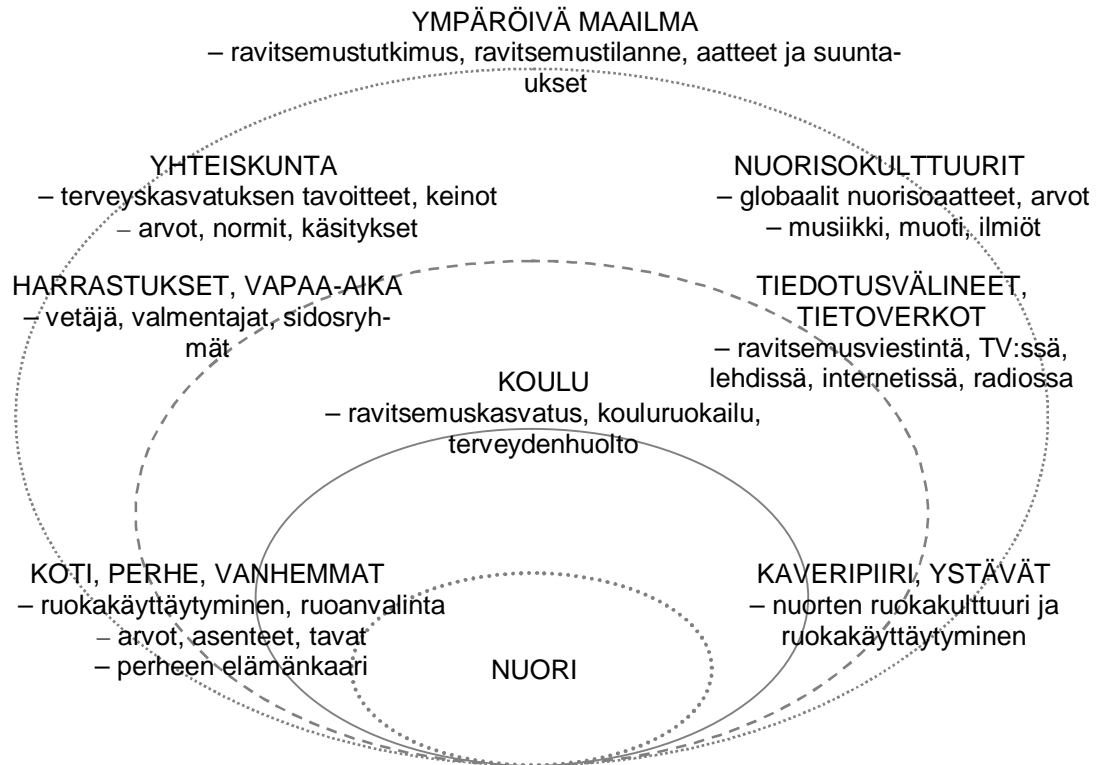
Ravitsemuskasvatus kuuluu keskeisesti myös koulun terveystarkastuksiin. Sen tavoitteena on yhteistyössä kodin kanssa tukea nuorten terveellisten ravitsemustottumusten kehittymistä, ennalta ehkäistä ravitsemuksesta johtuvia ongelmia ja auttaa mahdollisessa sairauden vaatimassa ravitsemushoidossa. Kun koulun ravitsemuskasvatusta suunnitellaan, otetaan huomioon koko kouluyhteisö, nuorten asuinalueet, perhetaustat ja ravitsemukseen vaikuttavat ilmiöt nuorten lähiympäristössä (Lyytikäinen 2001, 147 - 149.)

#### 4 TERVEELLISEN RUOKAVALION MERKITYS NUORUUSIÄSSÄ

Terveellisellä ruokavaliolla tarkoitetaan terveellistä ja monipuolista ruokaa, josta saadaan kaikkia energia- ja suojaravintoaineita päivittäin eri aterioilla. Terveellinen ruokavalio tukee hyvinvointia, auttaa jaksamaan ja antaa vastustuskykyä sairauksia vastaan. Se syntyy jokapäiväisistä valinnoista. Mikään yksittäinen ruoka ei tee ruokavaliota hyväksi tai huonoksi. Monipuolinen ruokavalio muodostuu, kun eri ruoka-aineita käytetään vaihtelevasti. Terveellinen ruokavalio nuoruusiässä antaa hyvän pohjan aikuisiän terveydelle ja luo hyvät ja terveelliset elämäntavat aikuisuuteen. (Koivusilta & Rimpelä 2001, 155 - 171.)

##### 4.1 Nuorten ruokatottumukset ja suhtautuminen ruokaan

Ruokatottumuksilla tarkoitetaan tottumuksia käyttää tiettyjä ruokia ja ruokalajeja. Ruokatottumukset opitaan jo lapsuudessa ja niiden muuttaminen myöhemmin on työläämpää. (Ojala 2004.) Palojoki (2003) on tutkinut arkisen ruoanvalinnan taustoja tiedonkäsittelyn ja oppimisen näkökulmasta. Hänen mukaansa nuorten suhtautumiseen ruokaan ja ravitsemukseen vaikuttaa koko nuorta ympäröivä maailma. (Kuvio 1.) Lähinnä vaikuttavat koti, kaverit ja koulu. Kotona opitaan arvot, asenteet ja tavat sekä ruokakäyttäytyminen ja ruoanvalinta. Niillä nuorilla, jotka syövät perheiden kanssa yhdessä lähinnä viikonloppuisin, on terveellisempiä ruokavalintoja kuin muilla. Lämpimän aterian puuttuminen viikonloppuisin lisää epäterveellisiä ruokavalintoja (Niskala 2006.) Kaveripiirissä vaikuttavat nuorten kulttuuri ja heidän oma ruokakäyttäytymisensä. Koulussa nuoret saavat ravitsemuskasvatusta kotitaloustunneilla, kouluruokailun yhteydessä ja kouluterveydenhuollosta. (Palojoki 2003, 139 - 140.) Palojoki kysyykin, miten harrastukset ja vapaa-aika sekä tiedotusvälineet vaikuttavat nuorten valintoihin ja ruokakäyttäytymiseen. Nuoret haluavat olla muodikkaita ja ajan tasalla itseään koskevilla asioilla. He haluavat tehdä valintoja itsenäisesti ilman aikuisen ohjausta. Kaupallisuus ja muoti eivät valitettavasti tarjoa terveellisintä vaihtoehtoa. Yhteiskunta omalta osaltaan pyrkii ohjaamaan nuoria asettamalla tavoitteita terveyskasvatukseen ja etsimällä keinoja saada nuoret mukaan. Näiden lisäksi nuoren valintoihin vaikuttavat hänen muuttuva kehonsa, energiantarpeensa, henkilökohtaiset kokemuksensa ja kehonsa kuva. (Koivusilta & Rimpelä 2001, 155 - 171.) Media, elintarvikemainonta, tuotanto ja saatavuus ohjaavat nuorten ruokavalintoja ja vaikuttavat ruokatottumuksiin. Nuoret tarvitsevat taitoa ja valmiuksia tiedon käsittelyyn, sillä terveys ja ravinto ovat aiheita, joilla myydään monenlaisia, ristiriitaisiakin tuotteita. Kodin ja koulun aikuisilla on vastuu päättää, millaista ruokakulttuuria ja terveystietoa nuoret lähtevät rakentamaan omalle terveydelleen. (Salovaara 1/2007, 32 - 33.)



Kuvio 1. Nuoren elämän sosiaalisia ulottuvuuksia ja ravitsemusviestinnän lähteitä (Palojoki 2003, 140).

WHO on vuosina 1986 - 2002 tehnyt koululaistutkimuksia, joissa on tutkittu nuorten ruokattumusten muutoksia. Tutkimuksen mukaan nuoret saattavat jättää kouluruokailun väliin ja syödä pitsaa tai hampurilaisia. Välipaloina he syövät makeisia, perunalastuja ja limsaa. Nuorten suosimat ruoat ja välipalat ovat rasvaisia, vähäkuituisia ja sokeripitoisia. Nuorten päivittäinen vihannesten ja hedelmien syöminen laski koko tutkimuksen ajan. Vuodesta 1994 vähintään kerran viikossa pikaruokaa syövien nuorien osuus on kasvanut. Maidon juonti on vähentynyt, mutta sitä kuitenkin juodaan vielä yleisesti. Kansanterveydellisesti katsottuna rasvaiset, vähäkuituiset ja sokeripitoiset välipalat aiheuttavat verenpaineen ja kolesterolin kohoamista sekä ylipainoa. Vaarana on, että nuorten koko ruokavalio painottuu rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviin ruokiin ja altistaa myöhemmin tyyppin 2 diabetekseksi. Tämän vuoksi ennaltaehkäisyssä on kiinnitettävä huomiota juuri nuorten ruokattumuksiin. (Ojala 2004.)

Taulukko 1. Oppilaiden syömä aamupala ja kouluateria sekä sen osat Stakesin kouluterveyskyselyn mukaan.

Ateria ja sen osat	% oppilaista
Kouluaterian söi	91
Aterian kaikki osat söi	31
Salaattia söi	71
Maitoa tai piimää joi	59
Leipää söi	81
Aamupalan söi joka aamu	55

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Stakes, tekee joka toinen vuosi valtakunnallisen kouluterveyskyselyn yläluokkalaisille ja lukiolaisille. Kysely kerää tietoa nuorten terveydestä, terveystottumuksista ja koulukokemuksista. Stakesin tekemän valtakunnallisen kouluterveyskyselyn (Stakes 2006) mukaan peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaiset oppilaat söivät aamupalan ja kouluaterian sekä sen eri osia taulukon 1 mukaisesti. Epä-terveellisiä välipaloja söi noin 30 % oppilaista vähintään kaksi kertaa viikossa.

Taulukko 2. Tyttöjen ja poikien sairastaminen Stakesin kouluterveyskyselyn mukaan.

Sairaus	% tytöistä	% pojista
Ylipainoisia	9	19
Masennusta sairasti	18	8
Uupumusta esiintyi	13	12

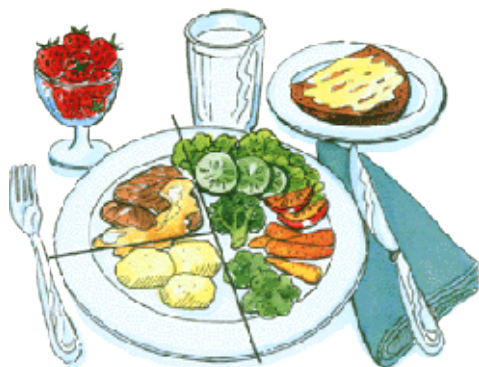
Kouluterveyskysely 2006 mukaan masentuneisuus ja koulu-uupumus ovat yleisiä. Taulukosta 2. käy selville 8.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien ylipainoisuus, masentuneisuus ja uupumus. Nuorten elinolot ovat parantuneet, mutta terveys on huonontunut. Eri-tyisesti tyttöjen koulu-uupumus ja pitkittynyt stressioireyhtymä ovat yleisiä. Kun psyykinen hyvinvointi alenee, niin myös fyysinen oireilu lisääntyy. Se ilmenee päivittäisenä väsymyksenä, päänsärkynä, niska- tai hartiakipuina sekä nukahtamisvaikeuksina ja heräilyinä. Päivittäistä jaksamista auttaa arjen rytmittäminen. Koululounaan nauttiminen, hyvä aamupala, päivällinen ja terveelliset välipalat edistävät jaksamista. Säännöllinen liikunta, nukkumaan meno ja harrastukset auttavat myös selviytymään koulutyöstä ja vapaa-ajan harrastuksista. (Koivisto, 2006, 20 - 21.)

#### 4.2 Terveellinen ruokavalio nuoruusiässä

Nuoruusikä jaetaan varhaisvaiheeseen (13–16-vuotiaat), keskivaiheeseen (16–19-vuotiaat) ja loppuvaiheeseen (19–20/25-vuotiaat). Nuoruusiän varhaisvaiheessa nuori kokee varsinaisen biologisen murrosiän, hän protestoi vanhempia ja auktoriteetteja vas-

taan, ystävyssuhteet ikätovereihin korostuvat ja nuori kokeilee omia rajojaan. (Dunderfelt 1992.) Nuoruusikä on oman identiteetin etsimistä myös ruokailun avulla. Nuori hakee perheestä erillisiä ruokailukokemuksia ja nuorten omaa ruoka- ja juomakulttuuria. Kokeilut eivät valitettavasti ohjaa nuorta terveellisten ruoka- ja juomatottumusten pariin. Nuorena luodaan aikuisiän terveyden perusta, ja siksi on tärkeää ohjata nuoria terveellisempiin elämäntapoihin. Nuoret ovat ravitsemuskasvatuksen haasteellisin ryhmä, mutta nuoruus on myös otollista aikaa omaksua uusia käytänteitä esim. ravitsemuksessa. Usein nuoret elävät tätä hetkeä. He eivät tule ajatelleeksi, mitä seurauksia tämän hetken valinnoilla on viiden, kymmenen tai 15 vuoden kuluttua. Pitkään epätasapainoisesti syövällä nuorella on vajaaravitsemuksen vaara. Nuoret tarvitsevat tietoa riittävästä ja tasapainoisesta ravitsemuksesta heidän omaan elämäänsä, kokemuksiinsa ja mahdollisuuksiinsa liitettynä. (Lyytikäinen 2001, 145.) Nuorten arkirytmistö koostuu riittävästä koulutyöstä, harrastuksista, liikunnasta, rentoutumisesta, riittävästä yöunesta ja säännöllisistä aterioista; aamupalasta, koululounaasta, päivällisestä ja terveellisistä välipaloista. (Pietikäinen 2.10.2006).

Nuoren terveelliseen ruokavalioon kuuluu kunnollinen aamupala, lounas ja päivällinen sisältäen runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, sopivan määrän terveellisiä välipaloja ja kohtuullisesti virvoitusjuomia, pikaruokaa ja yleensä sokeria ja suolaa sisältäviä ruokia ja välipaloja. Ravinnon tarve vaihtelee kasvun, kehityksen ja liikunnan mukaan. 15-vuotiailla tytöillä energiantarve on keskimäärin 9,6 MJ (2290 kcal)/ pv ja pojilla 11,3 MJ (2700 kcal)/ pv. Proteiinin, kalsiumin ja raudan tarve kasvaa kehitysvaiheessa olevilla nuorilla. Energiaravintoaineiden suositus kokonaisenergiasta on seuraava: proteiinit 10–20 E %, hiilihydraatit vähintään 50 E % ja rasvaa korkeintaan 30–35 E %. Kuitua tulisi saada 25–35 g/pv. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.) Ruokavalio kootaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamia suomalaisia ravitsemussuosituksia noudattaen, esim. lautasmallia apuna käyttäen (Kuva 1). Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esim. salaateilla raasteilla tai keitetyillä kasviksilla. Perunalla, riisillä tai pastalla täytetään lautasesta neljännes. Lihalle, kalalle tai broilerille jää loppu neljännes. Näiden vaihtoehtona voi olla myös kananmuna sekä palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävä kasvisruoka.



Kuva 1. Lautasmalli, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamien suositusten mukaan päivittäisiin valintoihin tulisi sisältyä runsaasti täysjyvävalmisteita, kasviksia, marjoja, hedelmiä ja perunaa. Rasvan tulisi olla kasviöljyä tai niitä runsaasti sisältäviä levitteitä. Vähärasvaisia, nestemäisiä maitovalmisteita tulisi nauttia 0,5 l /vrk ja lisäksi vähärasvaista juustoa 2–3 viipaletta. Vähäsuolaisia täysjyvävalmisteita tulisi nauttia joka aterialla. Kalaa tulisi syödä kaksi kertaa viikossa ja lisäksi suosia broileria ja vähärasvaista lihaa tai jauhelihaa. Leikkeleiden tulisi olla vähärasvaisia ja vähäsuolaisia. Perunaa saa syödä monipuolisesti keitettynä, soseen tai uunissa kypsennettynä ilman rasvan lisäystä. Sokeripitoisten juomien, välipalojen ja ruokien jatkuvaa käyttöä tulee välttää. Ne tulee yhdistää aterioihin. Ravitsemussuositusten kulmakivinä ovat monipuolisuus, kohtuullisuus, tasapainoisuus ja nautittavuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.) Oikein ja tasapainoisesti koostettu ravinto takaa tasaisen energian saannin ja jaksamisen niin koulutyössä kuin harrastuksissakin.

## 5 TUTKIMUS

Tutkimuksen ongelmana oli, millainen terveelliseen ravitsemukseen ja hyvään ruokavalioon liittyvä materiaali kiinnostaa nuoria. Tutkimus toteutettiin survey-tutkimuksena ja tutkimusote oli kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 126). Opinnäytetyön tarkoituksena on saada pohjatietoa Finfoodille nuorille tarkoitettuun terveellisen ravitsemuksen opetusmateriaaliin. Tutkimus rajattiin 9.-luokkalaisiin, koska Finfoodin strategisiin tavoitteisiin kuuluu vaikuttaminen perusopetuksen 9.-luokkalaisiin. Tutkimukseen valittiin kolme peruskoulua pääkaupunkiseudulta, tavoitteena saada erilaisia luokkia mukaan tutkimukseen. Tutkimus toteutettiin Anttilan koulussa (Lohja), Korson koulussa (Vantaa) ja Oulunkylän yhteiskoulussa (Helsinki). Jokaisesta koulusta valittiin kaksi 9. luokkaa joko terveystiedon tunneilta tai valinnaisen kotitalouden tunneilta, koska näillä

tunneilla opetetaan ravitsemuskasvatusta. Tunnin valinnalla ei ollut merkitystä tulosten kannalta. Oppilaat vastasivat internet-kyselyyn ja tekivät pareittain tai kolmen hengen ryhmissä kollaasin terveelliseen ruokaan ja ruokavalioon liittyen. Tehtävään oli varattu kaksi oppituntia, 2 x 45 min. Ensiksi oppilaat vastasivat kyselyyn ATK-luokassa. Kyselyyn kului noin 15 minuuttia. Sen jälkeen he siirtyivät luokkaan työstämään pareittain kollaasia. Oppinnäytetyön tekijä oli mukana jokaisessa työvaiheessa.

### 5.1 Kysely 9. luokan oppilaille

Kyselyn tavoitteena oli siis selvittää, millainen terveelliseen ruokavalioon ja ruokaan liittyvä materiaali kiinnostaa nuoria sekä tutkia nuorten tiedontarpeita ravitsemuksesta. Kysely toteutettiin internet-kyselynä Finfoodin Digium-ohjelmalla. Kysymykset muotoiltiin toimeksiantajan kanssa yhdessä niin, että toimeksiantaja saa niistä haluamansa tiedon nuorille tarkoitettuun opetusmateriaaliin terveellisestä ruokavaliosta ja ruoasta.

Ennen kyselyä opinnäytetyöntekijä kertoi oppilaille tehtävän taustaa ja tarkoitusta sekä ohjeisti heidät kyselyä varten. Oppilaita kannustettiin vastaamaan rehellisesti ja valitsemaan oma mielipide kaikista vastausvaihtoehdoista. Oppilaat vastasivat kyselyyn yksilöllisesti. Kysely koostui taustatiedoista, neljästä strukturoidusta kysymyssarjasta ja avoimista kysymyksistä. Taustatiedoissa kysyttiin oppilaiden sukupuolta, koulua, jossa oppilas opiskelee sekä vastasiko hän kotitalouden vai terveystiedon tunneilla. Seuraavaksi oppilaat vastasivat kysymyssarjoihin valitsemalla omaa mielipidettä vastaavan vaihtoehdon:

- kuinka kiinnostuneita he olivat terveelliseen ruokavalioon ja syömiseen liittyvistä asioista
- kuinka tärkeänä terveellisen ruoan tiedonlähteenä he pitivät eri vaihtoehtoja
- kuinka sopivana muotona itselleen he pitivät eri tapoja saada tietoa terveellisestä ruoasta
- miten he mieluiten opiskelevat terveelliseen ruokaan liittyviä asioita

Avoimissa kysymyksissä he vastasivat, mistä he viimeksi olivat hakeneet tietoa heitä eniten kiinnostaneeseen asiaan ja mitä muuta he vaihtoehtokysymysten lisäksi halusivat tietää terveelliseen ruokaan liittyvistä asioista. Viimeiseksi keventävänä kysymyksenä kysyttiin heidän lempiruokaansa. (Liite 1.)

## 5.2 Kollaasi

Kollaasien tavoitteena oli saada tietoa, mitkä terveelliseen ruokavalioon ja ruokaan liittyvät asiat eniten kiinnostavat nuoria. Tehtävänä oli leikata lehdistä sellaisia terveelliseen ruokaan ja ruokavalioon liittyviä kuvia ja tekstejä, jotka kiinnostivat nuoria ja jotka heidän mielestään liittyivät aiheeseen. Kuvien ja tekstien lähteenä oli alkuvuoden 2007 aikakauslehtiä: Hyvä Terveys, Anna, Me Naiset, Voi Hyvin, Kauneus ja Terveys, Yhteishyvä, Suomen Kuvalehti ja Pirkka. Lisäksi he saivat täydentää tehtävää piirtämällä ja kirjoittamalla. Kuvat ja tekstit liimattiin suurelle paperille ja oppilaat saivat otsikoida sen haluamallaan tavalla. Oppilaat työskentelivät pareittain tai kolmen hengen ryhmissä. Opinnäytetyöntekijä ohjeisti heidät tehtävää varten ja oli läsnä tehtävän aikana.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU

Tutkimustulokset tarkasteltiin sekä kysymyksittäin että sarjoittain. Ensin tarkasteltiin, kuinka suuri osa oppilaista oli vastannut kysymyksiin ja seuraavaksi, kuinka tytöt, pojat ja eri koulut olivat vastanneet. Lopussa kysymyssarjan vastauksia on tarkasteltu kokonaisuutena vertaillen sekä tyttöjen ja poikien vastauksia että eri koulujen vastauksia.

### 6.1 Kyselyn tulokset ja niiden tarkastelu

Kyselytutkimukseen osallistui jokaisesta kolmesta peruskoulusta kaksi 9. luokkaa. He vastasivat kyselyyn joko terveystiedontunneilla tai valinnaisen kotitalouden tunneilla. Taulukossa 2 on vastaajat eritelty koulun, sukupuolen ja oppiaineen mukaan. Kyselyyn osallistui yhteensä 81 oppilasta, joista 52 (64 %) oli tyttöjä ja 29 (36 %) oli poikia. 45 (56 %) oppilasta vastasi kyselyyn kotitalouden tunneilla ja 36 (44 %) terveystiedon tunneilla. Oppilaista 28 (35 %) oli Korson koulusta, 36 (44 %) Anttilan koulusta ja 17 (21 %) Oulunkylän yhteiskoulusta.

Tuloksia tarkasteltiin vertaillen tyttöjä ja poikia sekä kouluja keskenään. Kaikki kysymykset ja vastaukset ovat kuvioina liitteenä (Liite 2). Tuloksien raportoinnissa on ilmoitettu myös vastaajien määrä kysymyksen jälkeen. Tulosten tarkastelussa prosenttiluku on ilmoitettu vastaajien kokonaismäärästä. Vastaajia oli yhteensä 81.

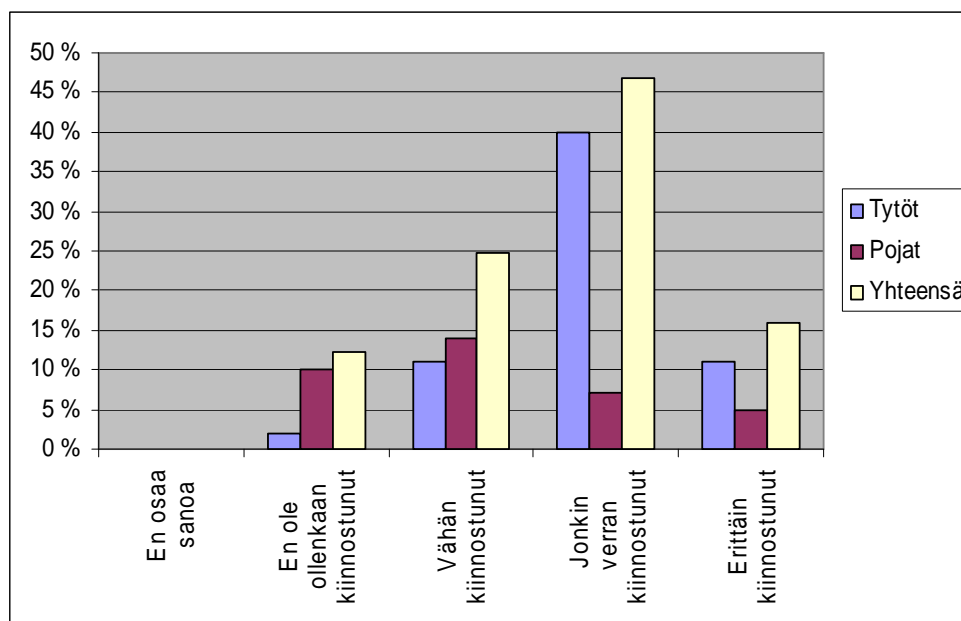


Taulukko 3. Kyselyyn vastanneiden oppilaiden määrä kouluittain sukupuolen ja kyselyyn osallistumistunnin mukaan.

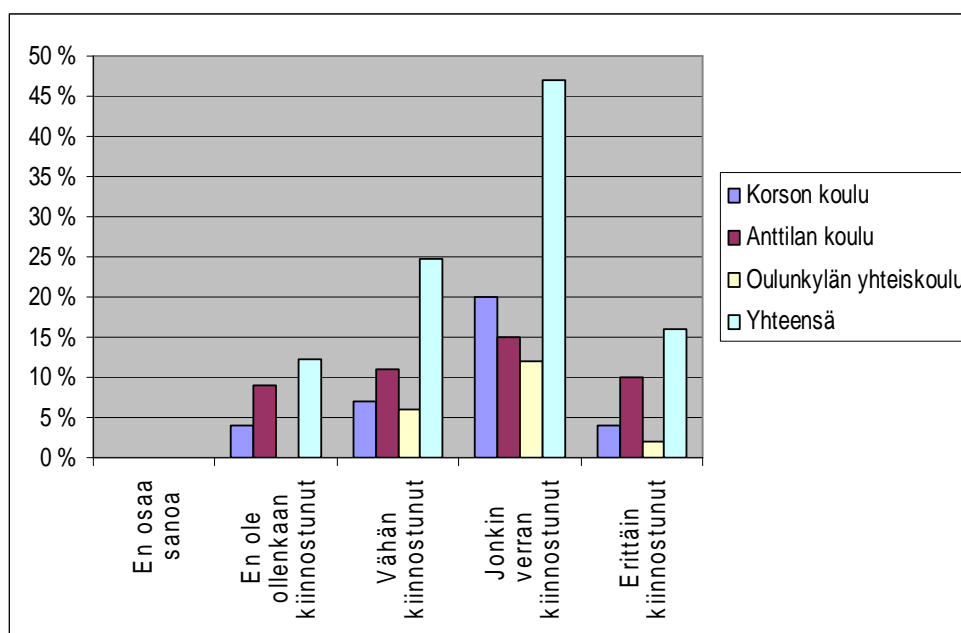
Koulu	Tyttöjä	Poikia	Vastasi kotitalouden tunnilla	Vastasi terveystiedon tunnilla
Korson koulu, Vantaa	18	10	28	-
Anttilan koulu, Lohja	20	16	-	36
Oulunkylän yhteiskoulu, Helsinki	14	3	17	-
<b>Yhteensä</b>	<b>52</b>	<b>29</b>	<b>45</b>	<b>36</b>

### 6.1.1 Kiinnostus terveelliseen ruokavalioon ja ruokaan

Ensimmäisessä kysymyssarjassa kysyttiin, kuinka kiinnostunut oppilas on terveellisestä ruokavaliosta ja syömiseen liittyvistä asioista. Valittavana oli viisi vastausvaihtoehtoa: ”erittäin kiinnostunut”, ”jonkin verran kiinnostunut”, ”vähän kiinnostunut”, ”en ole ollenkaan kiinnostunut” ja ”en osaa sanoa”. (Liite 2)



Kuvio 2, a. Kuinka kiinnostunut olet sitä, mitä terveelliseen ruokavalioon kuuluu?



Kuvio 2, b. Kuinka kiinnostunut olet siitä, mitä terveelliseen ruokavalioon kuuluu?

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, *kuinka kiinnostunut oppilas on siitä, mitä terveelliseen ruokavalioon kuuluu*. Kuvioista 2 a ja b käy ilmi, että oppilaat olivat jonkin verran kiinnostuneita (47 %) siitä, mitä terveelliseen ruokavalioon kuuluu. Tytöt olivat kiinnostuneempia kuin pojat, sillä pojat olivat joko vähän kiinnostuneita tai ei ollenkaan kiinnostuneita. (Kuvio 2 a). Kaikkien koulujen oppilaat olivat enimmäkseen jonkin verran kiinnostuneita terveellisestä ruokavaliosta. Korson ja Anttilan koulun oppilaat olivat valinneet kaikkia muitakin vaihtoehtoja enemmän kuin Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat. (Kuvio 2 b).

Kysymyksessä kaksi kysyttiin, *kuinka kiinnostunut oppilas on siitä, montako ateriala tulisi päivittäin syödä*. Selvästi suurin osa oppilaista (49 %) oli jonkin verran kiinnostuneita. Tytöt olivat poikia kiinnostuneempia. Anttilan koulun oppilaat olivat hieman kiinnostuneempia kuin Korson koulun ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat, sillä osa oppilaista oli asiasta erittäin kiinnostunut.

Kysymyksessä kolme kysyttiin, *kuinka kiinnostunut oppilas on siitä, mihin aikaan päivästä ateriat tulisi syödä*. Oppilaat olivat jonkin verran kiinnostuneita (37 %) ja vähän kiinnostuneita (35 %) päivän ateria-ajoista. Tytöt olivat tässäkin kysymyksessä kiinnostuneempia ateria-ajoista kuin pojat. Ateria-ajat kiinnostivat kaikkien koulujen oppilaita jonkin verran tai vähän.

Kysymyksessä neljä kysyttiin, *kuinka kiinnostunut oppilas on siitä, kuinka paljon päivittäin pitäisi syödä*. Oppilaat olivat (36 %) jonkin verran kiinnostuneita päivittäisen ruoan määrästä. Tytöt olivat hieman kiinnostuneempia kuin pojat. Korson koulun oppilaat olivat hieman kiinnostuneempia syödyn ruoan määrästä kuin Anttilan ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat. Anttilan koulun oppilaiden kiinnostus jakautui melko tasaisesti kaikkien vastausvaihtoehtojen välillä. Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat olivat enimmäkseen vähän kiinnostuneita.

Kysymyksessä viisi kysyttiin, *kuinka kiinnostunut oppilas on siitä, kuinka paljon energiaa päivittäin tarvitaan*. Suurin osa oppilaista (37 %) oli jonkin verran kiinnostuneita tai vähän kiinnostuneita (25 %) päivittäisestä energiantarpeesta. Tytöt olivat huomattavasti kiinnostuneempia kuin pojat. Kaikkien koulujen oppilaista suurin osa oli jonkin verran kiinnostuneita. Anttilan ja Korson koulun oppilaita asia ei kiinnostanut ollenkaan tai vain vähän, mutta muutama Anttilan koulun ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilas oli asiasta myös erittäin kiinnostunut.

Kysymyksessä kuusi kysyttiin, *kuinka kiinnostunut oppilas on siitä, kuinka paljon energiaa tarvitaan, jos harrastaa liikuntaa*. Oppilaat olivat erittäin kiinnostuneita (31 %) tai jonkin verran kiinnostuneita (29 %) energiantarpeesta liikunnan yhteydessä. Sekä tytöt että pojat olivat yhtä kiinnostuneita. Anttilan koulun oppilaat olivat kaikkein kiinnostuneimpia energiantarpeesta liikunnan yhteydessä. Korson koulun oppilaat olivat asiasta jonkin verran kiinnostuneita, kun taas Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat olivat sekä jonkin verran että erittäin kiinnostuneita.

Kysymyksessä seitsemän kysyttiin, *kuinka kiinnostunut oppilas on siitä, miten terveellinen ateria koostetaan*. Oppilaat olivat jonkin verran kiinnostuneita (36 %) ja vähän kiinnostuneita (31 %). Tytöt olivat jälleen kiinnostuneempia terveellisen aterian koostamisesta kuin pojat. Korson koulun ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat olivat kiinnostuneempia terveellisen aterian koostamisesta kuin Anttilan koulun oppilaat.

Kahdeksantena kysyttiin, *kuinka kiinnostunut oppilas on siitä, miksi kannattaa syödä terveellisesti*. Oppilaat olivat enimmäkseen jonkin verran kiinnostuneita (44 %). Tytöt olivat poikia kiinnostuneempia terveellisestä syömisestä. Korson koulun ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat olivat asiasta hieman kiinnostuneempia kuin Anttilan koulun oppilaat.

Kysymyksessä yhdeksän kysyttiin, *kuinka kiinnostunut oppilas on siitä, mitkä ovat liiallisen herkuttelun haitat*. Suurin osa oppilaista oli jonkin verran kiinnostuneita (41 %) herkuttelun

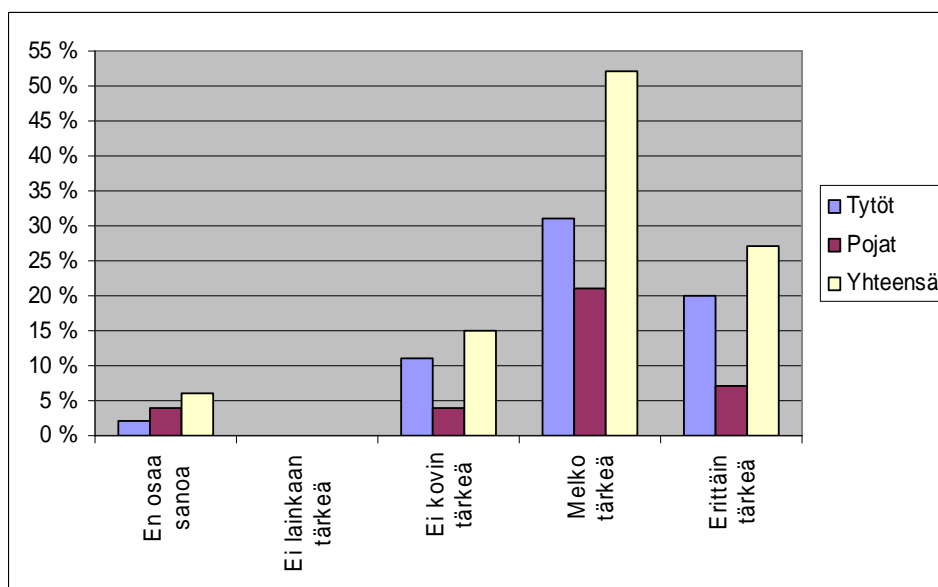
haitoista. Tytöt olivat huomattavasti kiinnostuneempia kuin pojat. Kaikkien koulujen oppilaat olivat melko tasaisesti jonkin verran ja vähän kiinnostuneita liiallisen herkuttelun haitoista.

Tämän kysymyssarjan vastausten perusteella tytöt olivat kiinnostuneempia terveellisestä ruokavaliosta ja syömiseen liittyvistä asioista kuin pojat. Tytöt olivat eniten kiinnostuneita siitä, kuinka paljon energiaa tarvitaan, jos harrastaa liikuntaa. Seuraavaksi eniten heitä kiinnostivat, mitä terveelliseen ruokavalioon kuuluu, montako ateriala tulisi päivittäin syödä, miksi kannattaa syödä terveellisesti ja kuinka paljon energiaa tarvitaan päivittäin. Myös pojat olivat kiinnostuneimpia energian tarpeesta, jos harrastaa liikuntaa. Seuraavaksi heitä kiinnostivat, montako ateriala tulisi päivittäin syödä ja kuinka paljon päivittäin pitäisi syödä. Kaikkein vähiten sekä tyttöjä että poikia kiinnosti se, mihin aikaan päivästä ateriat tulisi syödä. Kuitenkin se on tärkeää huomioida koko päivän vireyden ja jaksamisen kannalta. Tästä syystä on tärkeää materiaalia suunniteltaessa ottaa huomioon myös ne asiat, jotka ovat kokonaisuuden kannalta tärkeitä, mutta eivät ehkä tulleet vastauksissa esille.

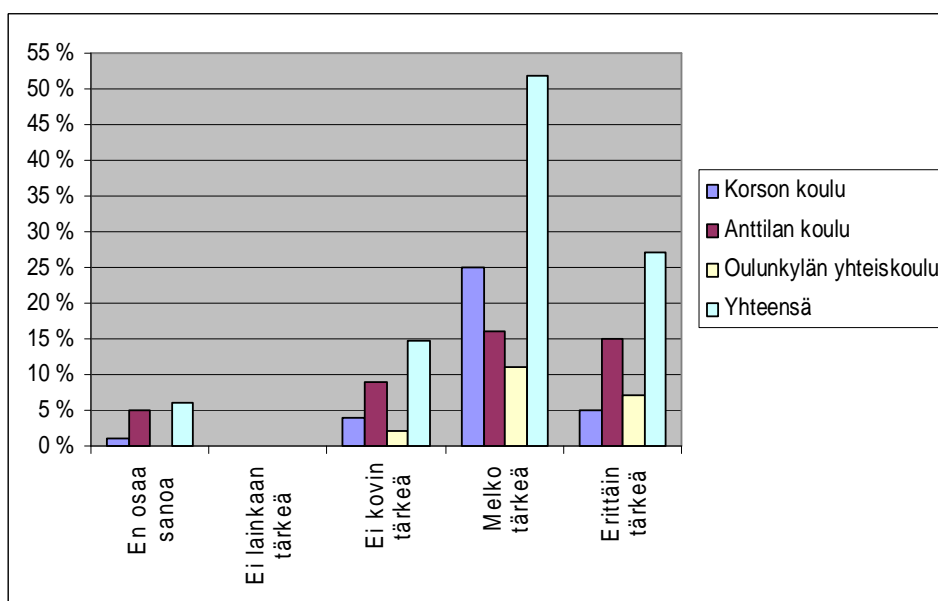
Korson koulun oppilaat olivat enimmäkseen jonkin verran kiinnostuneita terveelliseen ruokavalioon ja syömiseen liittyvistä asioista. He olivat kaikkein kiinnostuneimpia siitä, miksi kannattaa syödä terveellisesti ja mitä terveelliseen ruokavalioon kuuluu sekä montako ateriala päivittäin tulisi syödä. Vähiten heitä kiinnosti, mihin aikaan päivästä ateriat tulisi syödä. Anttilan koulun oppilaat olivat jonkin verran kiinnostuneita ja vähän kiinnostuneita terveellisestä ruokavaliosta ja ruokaan liittyvistä asioista. Heitä kiinnosti eniten, kuinka paljon energiaa tarvitaan, jos harrastaa liikuntaa. Seuraavaksi eniten heitä kiinnostivat, montako ateriala tulisi päivittäin syödä, miksi kannattaa syödä terveellisesti ja liiallisen herkuttelun haitat. Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat olivat jonkin verran kiinnostuneita terveelliseen ruokavalioon ja ruokaan liittyvistä asioista. Oppilaita kiinnosti eniten, kuinka paljon energiaa tarvitaan, jos harrastaa liikuntaa. Seuraavaksi he olivat kiinnostuneita siitä, montako ateriala tulisi päivittäin syödä ja mihin aikaan päivästä ateriat tulisi syödä sekä mitä terveelliseen ruokavalioon kuuluu. Vastausten perusteella Korson koulun ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat olivat hieman kiinnostuneempia terveellisestä ruokavaliosta ja syömiseen liittyvissä asioissa kuin Anttilan koulun oppilaat.

### 6.1.2 Terveellisen ruoan tärkeät tiedonlähteet

Toisessa kysymyssarjassa kysyttiin, kuinka tärkeänä tiedonlähteenä terveellisestä ruoasta oppilas piti vaihtoehtoja: koulu, koti, kaverit, sanomalehdet, aikakauslehdet, nuortenlehdet, televisio, Internet, urheiluharrastus tai jokin muu vaihtoehto. Vastausvaihtoehtoja oli viisi: ”erittäin tärkeä”, ”melko tärkeä”, ”ei kovin tärkeä”, ”ei lainkaan tärkeä” ja ”en osaa sanoa”. Kysymyssarjan tavoitteena oli löytää tärkeimmät kanavat, joiden kautta voidaan nuoret tavoittaa. (Liite 2.)



Kuvio 3 a. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät koulua?



Kuvio 3 b. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät koulua?

Kuviosta 3, a ja b käy ilmi, että yli puolet (52 %) vastanneista oppilaista piti *koulua* melko tärkeänä ja lähes 30 % oppilaista piti koulua erittäin tärkeänä terveellisen ruoan tiedonlähteenä. Sekä pojat että tytöt olivat samaa mieltä. (Kuvio 3 a). Korson koulun oppilaiden mielestä koulu oli selvästi heille melko tärkeä tiedonlähde, kun taas Anttilan ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat pitivät koulua lisäksi erittäin tärkeänä tiedonlähteenä. (Kuvio 3 b).

Oppilaat pitivät *kotia* melko tärkeänä (44 %) ja erittäin tärkeänä (42 %) terveellisen ruoan tiedonlähteenä. Sekä tytöt että pojat olivat tästä samaa mieltä. Myös kouluittain vastaukset jakautuivat tasaisesti melko tärkeän ja erittäin tärkeän tiedonlähteen kesken.

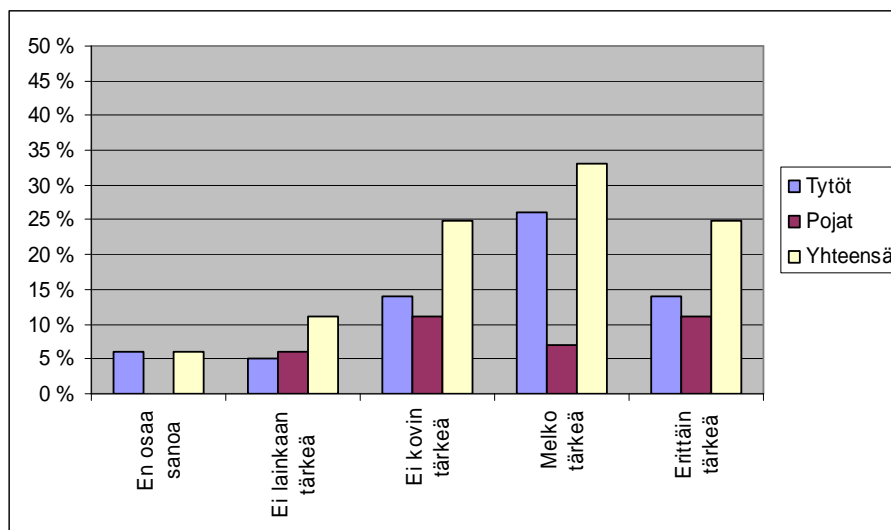
Suurin osa oppilaista (47 %) ei pitänyt *kavereita* kovin tärkeänä terveellisen ruoan tiedonlähteenä. Tytöt pitivät kavereita hieman tärkeämpinä tiedonlähteinä kuin pojat. Anttilan koulun oppilaat pitivät kavereita hieman tärkeämpinä tiedonlähteinä kuin Korson ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat. Muutamant Anttilan koulun oppilaista pitivät kavereita jopa erittäin tärkeitä tiedonlähteitä.

*Sanomalehdet* eivät olleet oppilaille kovin tärkeitä (48 %) terveellisen ruoan tiedonlähteitä. Tytöt pitivät sanomalehtiä hieman tärkeämpänä tiedonlähteenä kuin pojat. Anttilan koulun oppilaat eivät selvästi pitäneet sanomalehtiä kovin tärkeänä tiedonlähteenä, kun taas Korson koulun ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat pitivät sitä hieman tärkeämpänä tiedonlähteenä terveellisestä ruoasta.

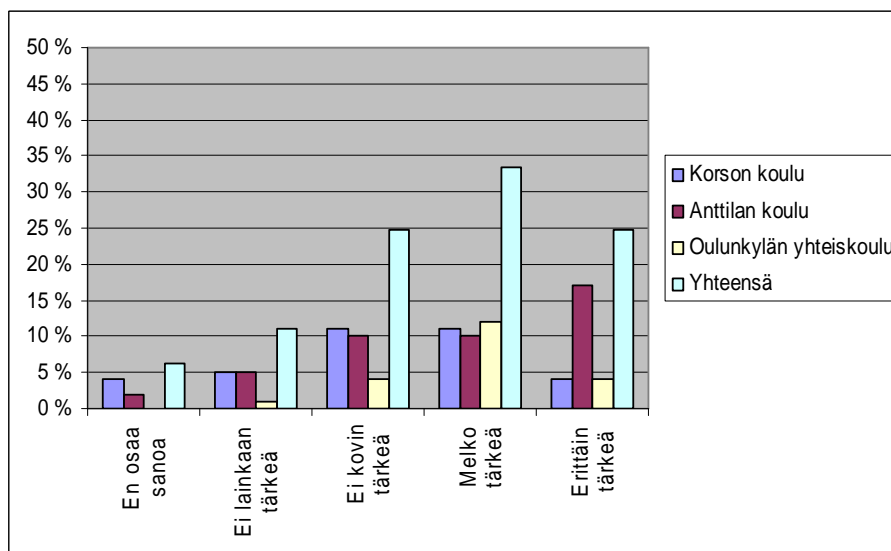
*Aikakauslehdetkään* eivät olleet oppilaille kovin tärkeitä (44 %) tiedonlähteitä. Osa tytöistä ei pitänyt aikakauslehtiä kovin tärkeänä, mutta osa taas piti niitä melko tärkeänä. Pojat selvästi eivät pitäneet aikakauslehtiä kovin tärkeänä tiedonlähteenä. Kaikkien koulujen oppilaiden mielestä aikakauslehdet eivät olleet kovin tärkeitä tiedonlähteitä, selvimmin Anttilan koulun oppilaista. Korson koulun ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat pitivät aikakauslehtiä myös melko tärkeänä tiedonlähteenä. 16 % oppilaista oli valinnut ei lainkaan tärkeän vaihtoehdon.

Oppilaat pitivät *nuortenlehtiä* melko tärkeänä (35 %) ja ei kovin tärkeänä (33 %) terveellisen ruoan tiedonlähteenä. Tytöt pitivät nuortenlehtiä tärkeämpänä tiedonlähteenä kuin pojat. Korson koulun oppilaiden mielestä nuortenlehdet eivät olleet kovin tärkeitä tai olivat melko tärkeitä tiedonlähteitä. Anttilan koulun oppilaat eivät pitäneet nuortenlehtiä kovin tärkeänä tiedonlähteenä, kun taas Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat pitivät niitä melko tärkeänä tiedonlähteenä.

Suurimmalle osalle oppilaista *televisio* oli melko tärkeä (40 %) terveellisen ruoan tiedonlähde. Sekä tytöt että pojat pitivät televisiota melko tärkeänä tiedonlähteenä, mutta useat heistä eivät pitäneet sitä myöskään kovin tärkeänä tiedonlähteenä. Anttilan koulun oppilaiden mielestä televisio oli tärkeämpi tiedonlähde kuin Korson koulun ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaiden mielestä.



Kuvio 4, a. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät internetiä?



Kuvio 4, b. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät internetiä?

Kuviosta 4, a ja b käy ilmi, että oppilaiden mielestä *internet* on melko tärkeä (33 %) terveellisen ruoan tiedonlähde. Osa oppilaista piti sitä myös erittäin tärkeänä tai ei kovin tärkeänä tiedonlähteenä. Tytöt pitivät internetiä melko tärkeänä tiedonlähteenä, kun pojat

pitivät sitä joko erittäin tärkeänä tai eivät pitäneet kovin tärkeänä tiedonlähteenä. (Kuvio 4,a). Anttilan koulun oppilaille internet oli tärkeämpi kuin Korson koulun ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaille. (Kuvio 4, b).

Oppilaat pitivät *urheiluharrastusta* melko tärkeänä (44 %) terveellisen ruoan tiedonlähteenä. Pojille urheiluharrastus oli tärkeämpi tiedonlähde kuin tytöille. Suurin osa kaikkien koulujen oppilaista piti urheiluharrastusta melko tärkeänä tiedonlähteenä, mutta muutamien oppilaiden mielestä se oli jopa erittäin tärkeä tai sitten ei kovin tärkeä tiedonlähde.

Tämän kysymyssarjan vastausten mukaan tyttöjen mielestä koti ja koulu olivat tärkeimpiä terveellisen ruoan tiedonlähteitä. Seuraavaksi tärkeänä he pitivät urheiluharrastusta. Lehtien osuus terveellisen ruoan tiedonlähteenä oli selvästi vähäisempi. Tytöt kuitenkin lukevat enemmän kuin pojat ja he ovat kiinnostuneimpia nuortenlehtien sisällöistä. Sanoma- ja aikakauslehtiä he eivät pitäneet kovinkaan tärkeänä tiedonlähteenä, mutta nuortenlehdet olivat tyttöjen mielestä melko tärkeitä tiedonlähteitä. Poikien mielestä tärkein terveellisen ruoan tiedonlähde oli koti. Seuraavaksi tärkeitä olivat koulu ja urheiluharrastus. Sekä tytöt että pojat pitivät myös televisiota ja internetiä tärkeänä tiedonlähteenä.

Korson koulun oppilaiden mielestä koti oli tärkein terveellisen ruoan tiedonlähde. Seuraavaksi tärkein oli koulu ja seuraavaksi tulivat urheiluharrastus ja nuortenlehdet. Anttilan koulun oppilaat pitivät tärkeimpänä tiedonlähteenä internetiä. Seuraavaksi tärkeimmät tiedonlähteet heille olivat koulu, koti ja televisio. Oulunkylän yhteiskoulun oppilaiden mielestä tärkeimmät terveellisen ruoan tiedonlähteet ovat internet, koti, urheiluharrastus ja koulu. Kaikkien koulujen oppilaat eivät pitäneet sanoma- ja aikakauslehtiä kovin tärkeinä tiedonlähteinä, mutta nuorten lehdet olivat saaneet jonkin verran kannatusta.

### 6.1.3 Sopivat tiedonsaannin muodot

Kolmannessa kysymyssarjassa oppilaat kertoivat, kuinka sopivana muotona he pitivät itselleen eri tapoja saada tietoa terveellisestä ruoasta. Valittavina vaihtoehtoina olivat internet, juliste, esite, luento tai ryhmätyö, ruoanvalmistus-/kokkikurssit, keskustelu esim. kotona, DVD-esitys tai jokin muu vaihtoehto. Vastausvaihtoehtoja oli kuusi: ”minulle erittäin sopiva”, ”paljon sopiva”, ”jonkin verran sopiva”, ”vähän sopiva”, ”ei ollenkaan sopiva” ja ”en osaa sanoa”. Kysymyssarjan tavoitteena oli löytää hyviä ja nuoria kiinnostavia tapoja ja viestiä terveellisestä ruoasta ja hyödyntää tietoa materiaalin toteutuksessa. (Liite 2.)

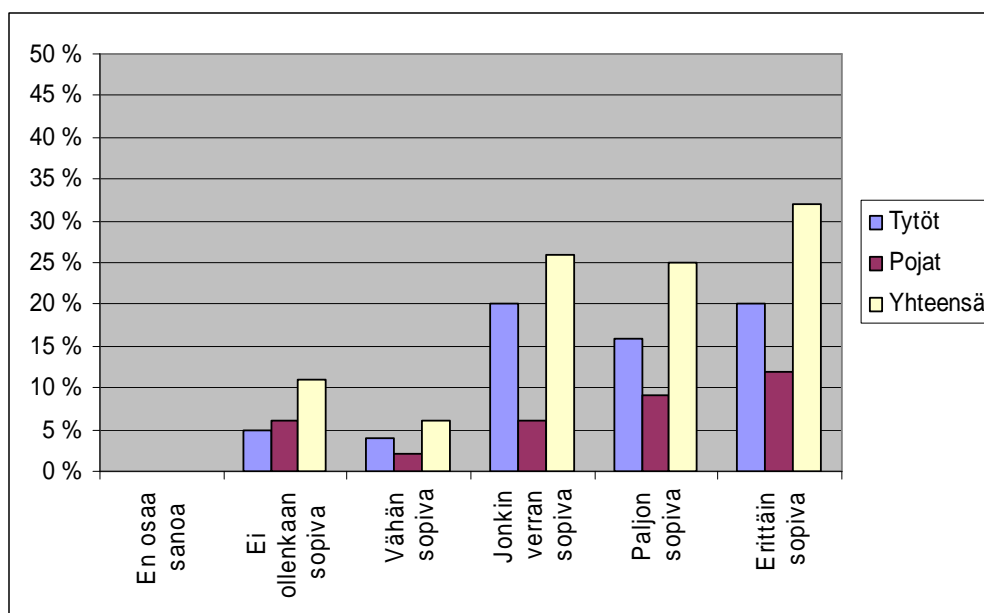


Oppilaiden mielestä *internet* oli heille itselleen paljon sopiva (31 %), jonkin verran sopiva (30 %) ja erittäin sopiva (27 %) muoto saada tietoa terveellisestä ruoasta. Pojille internet oli sopivampi tapa kuin tytöille. Anttilan koulun oppilaat pitivät internetiä erittäin sopivana muotona saada tietoa, kun taas Korson koulun oppilaat pitivät sitä jonkin verran sopivana ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat paljon sopivana muotona saada tietoa. Ei ollenkaan sopivan ja vähän sopivan vaihtoehdon valitsi vain muutama oppilas.

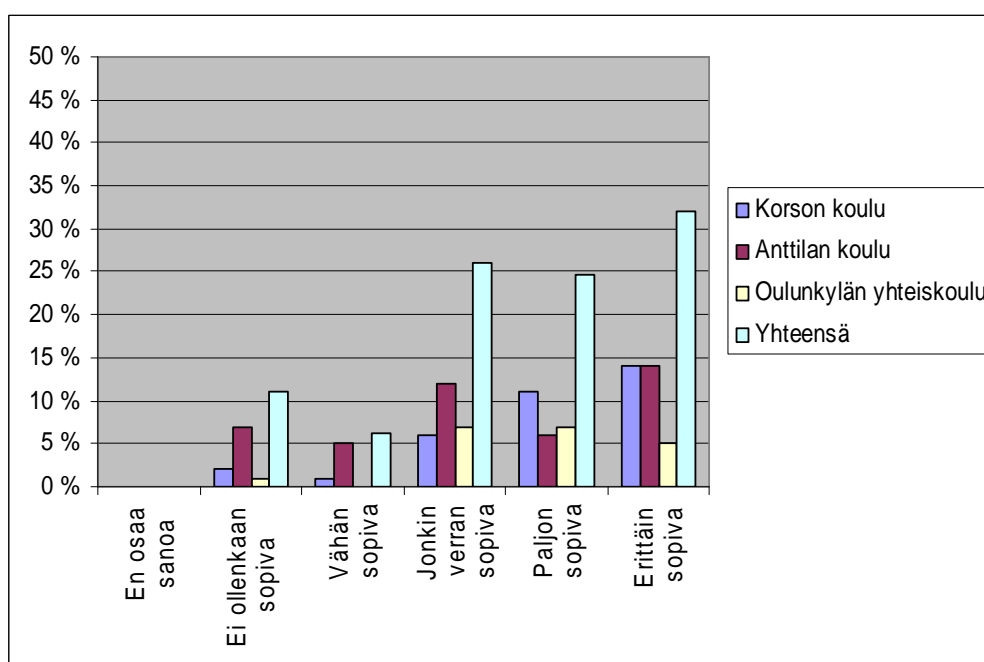
Oppilaat pitivät *julistetta* itselleen joko vähän sopivana (26 %) tai jonkin verran sopivana (25 %) muotona saada tietoa terveellisestä ruoasta. Suurin osa tytöistä piti julistetta jonkin verran sopivana muotona saada tietoa, kun pojat pitivät julistetta itselleen selvästi vähemmän sopivana muotona. Korson koulun ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaiden mielestä juliste oli heille jonkin verran sopiva ja vähän sopiva muoto saada tietoa, kun Anttilan koulun oppilaat pitivät sitä itselleen paljon tai vähän sopivana muotona saada tietoa terveellisestä ruoasta.

Suurin osa oppilaista piti *esitettä* itselleen jonkin verran sopivana (32 %) muotona saada tietoa terveellisestä ruoasta. Tytöt pitivät esitettä itselleen sopivampana muotona kuin pojat. Korson koulun oppilaat pitivät esitettä itselleen selvästi jonkin verran sopivana muotona, kun taas Anttilan koulun oppilaat pitivät vähän sopivana muotona saada tietoa. Oulunkylän yhteiskoulun oppilaiden mielestä esite oli heille paljon sopiva tai vähän sopiva tiedonsaannin muoto.

Oppilaat pitivät *luentoa tai ryhmätyötä* itselleen jonkin verran sopivana (27 %) muotona saada tietoa, mutta hyvin tasaisesti sitä pidettiin myös paljon sopivana (20 %), vähän sopivana (19 %), ei ollenkaan (17 %) ja erittäin sopivana (15 %) vaihtoehtona. Tytöt pitivät luentoa ja ryhmätyötä hieman sopivampana opiskelumuotona kuin pojat. Kouluittain tulokset jakautuivat melko tasaisesti kaikkien vaihtoehtojen kesken. Korson koulun oppilaat pitivät luentoa paljon sopivana ja jonkin verran sopivana muotona, Anttilan koulun oppilaat jonkin verran ja erittäin sopivana ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat pitivät jonkin verran ja paljon sopivana muotona.



Kuvio 5, a. Kuinka sopivana muotona itsellesi saada tietoa terveellisestä ruoasta pidät ruoanvalmistus-/kokkikurssia?



Kuvio 5, b. Kuinka sopivana muotona itsellesi saada tietoa terveellisestä ruoasta pidät ruoanvalmistus-/kokkikurssia?

Kuviosta 5, a ja b käy ilmi, että selvästi parhaimmaksi muodoksi saada tietoa terveellisestä ruoasta oppilaat valitsivat *ruoanvalmistus- tai kokkikurssin*. Suurin osa oppilaista piti sitä itselleen erittäin sopivana (32 %) muotona saada tietoa. Tytöt pitivät ruoanvalmistus- tai kokkikurssia itselleen erittäin ja jonkin verran sopivana muotona saada tietoa, kun pojat

pitivät niitä itselleen erittäin ja paljon sopivana muotona. Korson ja Anttilan koulun oppilaat pitivät kursseja erittäin sopivana muotona itselleen, kun Oulunkylän yhteiskoulun oppilaisista enemmistö piti niitä jonkin verran tai paljon sopivana muotona saada tietoa terveellisestä ruoasta.

Oppilaiden mielestä *kotona keskustelu* oli heille jonkin verran sopiva (28 %) muoto saada tietoa terveellisestä ruoasta, mutta moni piti sitä myös paljon sopivana (23 %) muotona. Tytöt pitivät keskustelua paljon sopivana ja jonkin verran sopivana muotona, mutta pojat pitivät keskustelua selvästi jonkin verran sopivana muotona. Anttilan koulun oppilaiden mielestä kotona keskustelu oli heille jonkin verran sopiva muoto saada tietoa terveellisestä ruoasta, kun Korson koulun ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaiden mielestä se oli paljon sopiva muoto.

Oppilaiden mielestä *DVD-esitys* on heille itselleen jonkin verran sopiva (27 %) ja vähän sopiva (23 %) muoto saada tietoa terveellisestä ruoasta, mutta osa oppilaista piti sitä myös paljon sopivana ja ei ollenkaan sopivana muotona. Sekä tytöt että pojat olivat samaa mieltä. Korson koulun oppilaiden mielestä DVD-esitys oli heille jonkin verran ja vähän sopiva muoto. Anttilan koulun oppilaat pitivät sitä tasaisesti jonkin verran, vähän ja paljon sopivana muotona. Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat pitivät DVD-esitystä melko tasaisesti jonkin verran, vähän, paljon ja ei ollenkaan sopivana muotona saada tietoa.

Oppilaat saivat myös kertoa *jonkin muun muodon*, mikä on heille sopiva muoto saada tietoa terveellisestä ruoasta. Suurin osa vastanneista oppilaista (47 %) ei osannut sanoa muuta muotoa ja osa (29 %) piti muuta muotoa itselleen erittäin sopivana. Muita sopivia muotovaihtoehtoja olivat terveydenhoitaja, televisio ja äiti. Kysymykseen vastasi vain 17 oppilasta.

Tässä kysymyssarjassa tytöt pitivät sopivimpana tiedon saannin muotona itselleen ruoanvalmistus-/kokkikurssia. Seuraavaksi sopivia opiskelumuotoja heille olivat internet ja keskustelu kotona. Tytöt pitivät esitettä itselleen sopivimpana opiskelumuotona kuin pojat. Pojat pitivät itselleen sopivimpana opiskelumuotona internetiä ja ruoanvalmistus-/kokkikurssia. Seuraavaksi sopivampina he pitivät luentoa/ryhmätyötä, keskustelua kotona ja DVD-esitystä.

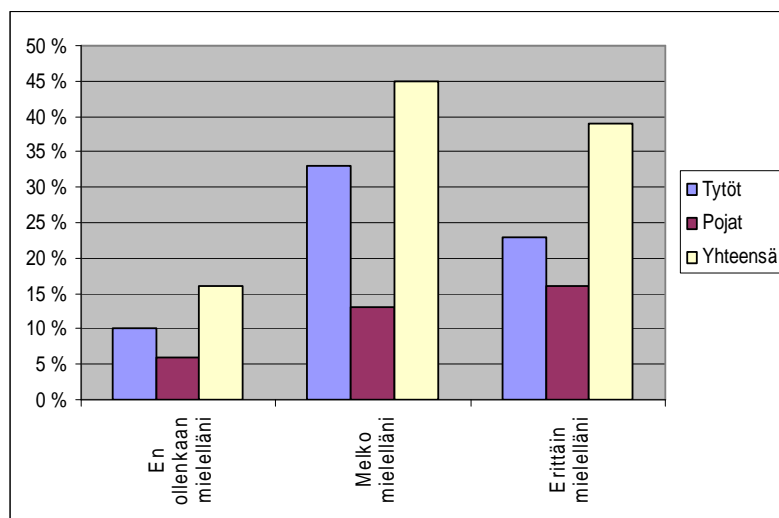
Korson koulun oppilaat pitivät vastausvaihtoehtoja itselleen enimmäkseen jonkin verran sopivana muotona saada tietoa. Korson koulun oppilaat pitivät heille sopivimpana opiskelumuotona ruoanvalmistus- tai kokkikurssia. Seuraavaksi sopivia olivat keskustelu kotona

ja luento/ryhmätyö. Anttilan koulu oppilaat pitivät vastausvaihtoehtoja itselleen erittäin sopivana ja jonkin verran sopivana. Anttilan koulun oppilaat pitivät itselleen sopivimpana opiskelumuotona internetiä ja ruoanvalmistus- tai kokkikurssia. Seuraavaksi he valitsivat julisteen. Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat pitivät vaihtoehtoja itselleen paljon sopivina tai jonkin verran sopivina muotoina saada tietoa terveellisestä ruoasta. He valitsivat itselleen sopivimmaksi opiskelumuodoksi internetin, keskustelun kotona ja esitteen.

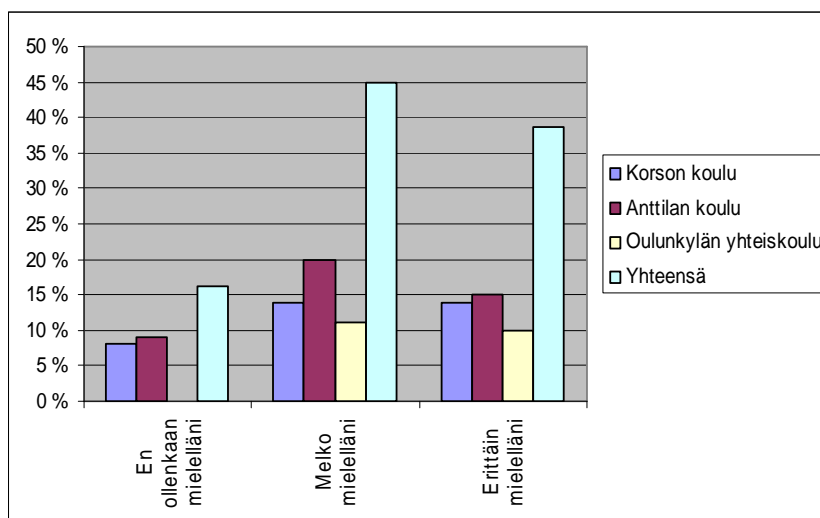
#### 6.1.4 Mieluisin opiskelutapa

Neljännessä kysymyssarjassa oppilaat kertoivat, miten he mieluiten opiskelevat terveelliseen ruokaan liittyviä asioita. Valittavina olivat seuraavat vaihtoehdot: lukemalla ja tehtäviä tekemällä, etsimällä tietoa internetistä ja vastaamalla siellä oleviin kysymyksiin, etsimällä tietoa itsenäisesti, opettajan johdolla ja jollakin muulla tavalla. Vastausvaihtoehtoja oli kolme: ”erittäin mielelläni”, ”melko mielelläni” ja ”en ollenkaan mielelläni”. Kysymyssarjan tavoitteena oli saada selville parhaimmat ja nuoria kiinnostavimmat tavat opiskella. Tulosta hyödynnetään oppimateriaalin toteutuksessa. (Liite 2.)

Vastanneista oppilaista suurin osa (46 %) opiskeli melko mielellään terveelliseen ruokaan liittyviä asioita *lukemalla ja tehtäviä tekemällä*, mutta lähes yhtä paljon (44 %) oppilaista ei opiskellut näin ollenkaan mielellään. Tytöt pitivät tätä opiskelutapaa mielekkäämpänä kuin pojat. Korson koulun ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat opiskelivat melko mielellään lukemalla ja tehtäviä tekemällä, kun taas Anttilan koulun oppilaat eivät opiskelleet näin ollenkaan mielellään.



Kuvio 6, a. Mieluiten terveelliseen ruokaan liittyviä asioita opiskelen etsimällä tietoa internetistä ja vastaamalla siellä oleviin kysymyksiin.



Kuvio 6, b. Mieluiten terveelliseen ruokaan liittyviä asioita opiskelen etsimällä tietoa internetistä ja vastaamalla siellä oleviin kysymyksiin.

Kuviosta 6, a ja b käy ilmi, että useimmat oppilaat *etsivät tietoa internetistä ja vastasivat siellä oleviin kysymyksiin* melko mielellään (45 %) tai erittäin mielellään (39 %). Pojat etsivät tietoa internetistä mieluummin kuin tytöt. (Kuvio 6 a.) Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat opiskelivat internetin välityksellä hieman mieluummin kuin Anttilan ja Korson koulun oppilaat. (Kuvio 6 b.)

Suurin osa oppilaista opiskeli melko mielellään (42 %) *etsimällä tietoa itsenäisesti*.

Tytöt etsivät tietoa itsenäisesti hieman mieluummin kuin pojat. Tässäkin vastauksessa Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat opiskelivat itsenäisesti hieman mieluummin kuin Anttilan ja Korson koulun oppilaat.

Oppilaista jopa 54 % vastasi opiskelevansa melko mielellään *opettajan johdolla* terveelliseen ruokaan liittyviä asioita. Tytöt opiskelivat mieluummin opettajan johdolla kuin pojat. Kaikkien koulujen oppilaista suurin osa opiskeli myös melko mielellään opettajan johdolla, mutta osa ei ollenkaan mielellään. Erittäin mielellään opettajan johdolla opiskeli vain muutama oppilas.

Viimeisenä kysymyksenä kysyttiin, halusiko oppilas opiskella terveelliseen ruokaan liittyviä asioita *jollakin muulla tavalla*? Muina tapoina oppilaat mainitsivat ”ryhmätyöt ja videot”, ”DVD-esitykset”, ”terveellistä ruokaa tekemällä”, ”kuuntelemalla, kun joku kertoo” ja ”television”. Kysymykseen vastasi vain 14 oppilasta.

Tämän kysymyssarjan vastausvaihtoehdoista tytöt opiskelivat kaikkein mieluiten opettajan johdolla. Seuraavaksi mieluisaksi he valitsivat internetin sekä lukemisen ja tehtävien tekemisen. Pojat opiskelevat kaikkein mieluiten etsimällä tietoa internetistä ja vastaamalla siellä oleviin kysymyksiin. Myös opettajan johdolla opiskelu ja etsimällä tietoa itsenäisesti olivat melko mieluisia tapoja pojille. Eri koulujen välillä ei ole niin selvää eroa, sillä kaikki koulut opiskelivat enimmäkseen melko mielellään vaihtoehtojen mukaan ja vain yksittäiset erittäin mielellään ja ei kovin mielellään. Kaikkien koulujen oppilaat opiskelivat mieluiten etsimällä tietoa internetistä ja vastaamalla siellä oleviin kysymyksiin. Seuraavaksi mieluiten Korson ja Oulunkylän yhteiskoulun oppilaat opiskelivat lukemalla ja tehtäviä tekemällä. Anttilan koulun oppilaat opiskelivat seuraavaksi mieluiten opettajan johdolla.

#### 6.1.5 Avoimet kysymykset

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä oppilas sai mainita *lähteen* (esim. *nettisivu, lehti tai kirja*), *mistä hän viimeksi haki tietoa häntä eniten kiinnostaneesta asiasta*. Asian ei tarvinnut koskea terveellistä ruokaa tai ruokavaliota. Vastauksissa tulivat esille eri internet-sivut (mm. google, finfood, ralli.net, wikipedia), Demi-lehti, Helsingin Sanomat, harrastuksiin liittyvät lehdet, terveystiedon ja kotitalouden kirjat, terveydenhoitaja. Kysymyksen tavoitteena oli saada selville nuorten suosimat tiedonlähteet, joita voidaan hyödyntää terveellisen ruokavalion materiaalin tiedottamisessa.

Toinen avoinkysymys oli, *mitä muuta haluaisit tietää terveelliseen ruokaan liittyvistä asioista*. Oppilaat halusivat tietää mm. karamellien haitoista. Monet halusivat tietää, kuinka paljon energiaa tarvitsee ja kuinka paljon sitä eri ruoista saa. Energiamäärien ja -tietojen tulkinta oli nuorille epäselvää. Ravintoaineita tärkeämpänä pidettiin, mitä ruoka-aineita pitäisi syödä ja miten valmistaa terveellinen ateria kokonaisuutena. Miten valitaan terveellisiä ruoka-aineita ja miten valmistetaan terveellistä ruokaa? Miten eri ruoka-aineet vaikuttavat toisiinsa samaan aikaan nautittuna? Urheilevat oppilaat halusivat tietää, kuinka paljon heidän pitäisi syödä ja miten lisäravinteet, ”protskupatukat”, vaikuttavat. Kuinka laihtua terveellisesti? Myös luomuruoan hintaa kysyttiin. Osa oppilaista vastasi kysymykseen ”en tiedä” tai ”en mitään”. Tietoa oli saatu koulusta.

Keventävänä kysymyksenä lopussa kysyttiin *oppilaiden lempiruokaa*. Nuoret pitivät tavallisesta kotiruoasta ja tietysti pitsa ja hampurilaiset olivat myös mukana. Vastaukseksi tuli mm. täytetyt paprikat, kala, kana ja broileri eri lailla valmistettuna, pastaruoat, makaronilaatikko, kinkkukiusaus, karjalanpaisti, pitsa, kebab, hampurilaiset, joitakin kansainvä-

lisiä ruokia, lasagne, äidin lihapullat ym. Oppilaiden lempiruokia voi käyttää materiaalissa esim. ateriasimerkkeinä.

Kyselyn aikana oppilaat eivät kysyneet tarkentavia eivätkä selventäviä kysymyksiä. He kertoivat, että kysely oli selkeä ja oma vaihtoehto löytyi hyvin.

## 6.2 Kollaasien tulokset ja niiden tarkastelu

Oppilaat tekivät yhteensä 36 kollaasia. He työskentelivät siis joko pareittain tai kolmen hengen ryhmissä, leikkasivat aikakauslehdistä aiheeseen liittyviä kuvia ja tekstejä, joita saivat täydentää haluamillaan teksteillä ja piirroksilla. Heitä pyydettiin myös otsikoimaan tekemänsä kollaasit. Oppilaat tekivät tehtävää ahkerasti ja mielellään. Opinnäytetyöntekijä oli koko ajan läsnä, mutta oppilaat eivät tarvinneet apua. Tehtävä oli heille selkeä.

Kollaasien tavoitteena oli saada esimerkkejä terveelliseen ruokavalioon ja ruokaan liittyvistä asioista nuorten näkökulmasta. Kollaasit analysoidaan teemoittain, sillä niistä nousi selkeästi esille eri ruoka-aineet, ravintoaineet, painon ja stressin hallinta, jaksamiseen liittyvät asiat, terveysvaikutteiset ja erityisruokavalioon liittyvät ruoka-aineet sekä näihin liittyvät tekstit ja lauseet. (Kuvat 2,3, ja 4.)

### 6.2.1 Kollaasien otsikot

Kollaasit olivat otsikoitu seuraavanlaisesti: *Terveys ennen kaikkea, Terveellinen elämä, kaiken A & O, Syö hyvin, vanhene viksusti, Terveellistä ruokaa, Terveellinen ruoka, Terveellinen ruokavalio, Terveysruokaa, Terveellinen elämä, Terve elämä yhdistettiin pitkään ikään, Terveudeksi, Keskity olennaiseen, Syötkö terveellisesti?, Voi hyvin, Terveellisyysjuttuja, Pysy kunnossa, Sopivan kokoisia aterioita, Mieliruoka.* (Liite 3.)

Otsikoista tuli selkeästi esille terveyden yhteys ruokaan ja terveellisen ruoan vaikutus tulevaisuuteen ja ikääntymiseen. Havainto on erittäin positiivinen, koska nuoret elävät usein hetkellisesti ajattelematta tulevaisuutta pidemmällä aikavälillä.

### 6.2.2 Kollaaseissa esille tulleet tavalliset, erityisruokavalioon kuuluvat ja terveysvaikutteiset ruoka-aineet, ravintoaineet

Nuorten mielestä terveelliseen ruokaan ja ruokavalioon kuuluu eri ruoka-aineita, vitamiineja, kivennäisaineita, vettä, vähän suolaa ja vähän kovaa rasvaa. Terveelliseen ruokavalioon kuuluvat vähärasvaiset ja kevyttuotteet, terveelliset välipalat, terveysvaikutteiset ja luomutuotteet. Nuoret pitävät hyvinä proteiinin lähteinä lihaa, kananmunaa, maitotuotteita, papuja ja pähkinöitä. Kollaaseissa ruoka-aineista tulivat esille kaikki ruokavaliomalliin kuuluvat ruoka-aineet. Usein esiintyviä ruoka-aineita olivat kasvikset, hedelmät, marjat, sienet, liha, kala, maito, jogurtit, rahka, kananmuna, leipä, täysjyväleipä, täysjyvätuotteet, tuoremehu, pellavansiemenet, kaura, mausteyrtit, mantelit, tumma riisi, hunaja. Rahka koettiin hyvän olon välipalaksi. Hedelmistä kerrottiin isot plussat ja pienet miinukset. Olut ja perunalastut oli vedetty rastilla yli, myös makkara oli ”peruutettu”. Oppilaat yhdistivät kalan pehmeisiin rasvoihin ja pitsan terveellisyyden he kyseenalaistivat. Makeannälkää he halusivat tyydyttää hyvillä herkuilla ja terveellisillä vaihtoehdoilla. Ruoassa heidän mielestään täytyy yhdistyä hyvä maku ja hyvä olo. Lauseilla he korostivat syömisen säännöllisyyttä. Lauseiden mukaan nuoret haluavat syödä rauhassa, vähemmän ja keskittyä ruoan laatuun. Maitotaloustuotteet oppilaat yhdistivät kalsiumin saantiin ja lihan proteiinien saantiin. Hedelmät, mehut ja kasvikset he yhdistivät vitamiinien saantiin. Kuitu edisti heidän mielestään vatsan toimintaa ja siitä saadaan ravintoaineita. Oppilaiden mielestä välillä voi myös herkutella, mikä lisää terveyttä hyvän mielen kautta. (Liite 3.)

Ravintoaineista vitamiinit mainittiin yleisesti. Yksittäisistä vitamiineista tulivat esille E, D, B12, B6 vitamiinit, Omega 3, 6 ja 9 rasvahapot, EPA - ja DHA rasvahapot. Terveysvaikutteisista ruoka-aineista ja erityisruokavalioihin kuuluvista ruoka-aineista nousivat esille soikerittomat vaihtoehdot, vähälaktoosiset ja laktoosittomat tuotteet, ProViva-tuotteet, Actimel-tuotteet, välipalakeksit, Asidofilus- ja bifidobakteereita sisältävät jogurtit ja Gefilustuotteet. Terveysvaikutteiset ruoka-aineet yhdistettiin pitkään ikään. Ksyliman käyttöä myös suositeltiin. Vähärasvaisilla tuotteilla ja kevytmargariineilla on nuorten mielestä kolesterolia alentava vaikutus.

### 6.2.3 Painon- ja stressinhallintaan, terveyteen ja jaksamiseen liittyvät asiat

Painon ja stressin hallintaan, terveyteen ja jaksamiseen liittyviä asioita tuli esille erittäin paljon ja näihin liittyen liikunta. Lauseet ilmaisivat hyvää ja kevyttä oloa, jaksamista ja terveellisyyttä. Selkeästi nuoret yhdistävät terveelliseen elämään terveellisen ruoan lisäksi



liikunnan ja hyvät ihmissuhteet. Suolankäytön he yhdistivät verenpaineeseen ja kova rasva kolesteroliin. Nuorten mielestä jaksaminen tuntuu mukavalta. Vatsakkaita kehoitettiin muuttumaan lihaksikkaiksi. Laihdutustuotteet nuoret olivat ”ruksanneet yli”. Luontaistuotteitakin he suosittelivat käytettäväksi terveyden ja vahvuuden saavuttamiseksi. Nuorten mielestä täytyy syödä säännöllisesti, lähteä lenkille mielihalun yllättäessä ja tehdä karkkilakko. Liikunnallinen nuoruus antaa myös potkua ikääntyvälle. (Liite 3.)



Kuva 2. Esimerkki kollaasista.





## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Finfood – Suomen Ruokatieto ry. siis käyttää tutkimuksen tuloksia pohjatietona nuorten terveellisen ravitsemuksen opetusmateriaaliin. Kyselyn tavoitteena oli selvittää, millainen terveelliseen ruokavalioon ja ruokaan liittyvä materiaali kiinnostaa nuoria sekä tutkia nuorten tiedontarpeita ravitsemuksesta. Kollaasien tavoitteena oli saada esimerkkejä terveelliseen ruokavalioon ja ruokaan liittyvistä asioista nuorten näkökulmasta.

Tutkimuksen mukaan nuoret olivat kiinnostuneita terveelliseen ruokavalioon ja ruokaan liittyvistä asioista. Osa nuorista oli erittäin kiinnostuneita, osa taas vähemmän kiinnostuneita. Eniten heitä kiinnostivat energiantarve liikunnan yhteydessä, mitä terveellinen ruokavalio sisältää, kuinka monta ateriaa tulisi syödä päivittäin ja miksi kannattaa syödä terveellisesti. Myös terveellisen ruoan valmistaminen, aterian koostaminen ja liiallisen herkuttelun haitat kiinnostivat nuoria. Vähiten nuoria kiinnostivat yleensä energian tarve, kuinka paljon päivittäin pitäisi syödä ja mihin aikaan päivästä ateriat tulisi syödä. Tärkeimpiä terveellisen ruoan ja ruokavalion tiedonlähteitä nuorten mielestä olivat koulu, koti, harrastukset ja internet. Nuoret etsivät tietoa mielellään internetistä, mutta olivat erittäin kiinnostuneita myös käytännön ruoanvalmistuksesta ja siihen liitetystä tiedosta. Sopivimpana tiedonsaannin muotona nuoret pitivät itselleen ruoanvalmistus- tai kokkikurssia ja internetiä. Seuraavaksi tulivat keskustelut kotona ja esitteet. Luento ja ryhmätyö jakoivat mielipiteitä puolesta ja vastaan. Mieluiten nuoret opiskelivat terveelliseen ruokaan liittyviä asioita internetin välityksellä. Itsenäinen tiedon etsiminen ja opettajan johdolla opiskelu jakoivat myös mielipiteitä. Perinteinen lukeminen ja tehtävien tekeminen kiinnostivat heitä vähiten. Kyselyn tuloksena vahvistui Palojoen tutkimuksen tulos, että nuoriin vaikuttaa eniten heitä ympäröivä maailma. Kodin ja koulun merkitys nuorten ravitsemuskasvatuksessa oli hyvin suuri ja tärkeä, mutta kavereilla oli vähäisempi merkitys. Kyselyn mukaan nuoret tavoittaa parhaiten tiedottamalla internetin ja koulun kautta sekä harrastuksiin liittyvissä lehdissä. Erilaisten nuorten omien harrastusten kautta vaikuttaminen saa nuoret kiinnostumaan myös terveyteen liittyvistä asioista.

Avoimissa kysymyksissä tuli esille, että nuoret olivat kiinnostuneita energian tarpeesta ja eri ruoka-aineiden energiapitoisuudesta. Energiamäärät ja niiden tulkinta olivat heille epäselviä. Nuoret halusivat tietoa terveellisistä ruoka-aineista ja terveellisen ateriakokonaisuuden valmistamisesta. Urheilevat nuoret eivät tieneet, kuinka paljon heidän pitäisi syödä. He halusivat tietoa myös lisäravinteiden vaikutuksesta. Nuoria kiinnostivat myös laihduttaminen ja karamellien haitat.

Kollaaseista kävi ilmi terveellisen ruoan vaikutus tulevaisuuteen ja ikääntymiseen. Eri ruoka-aineet ja niihin liittyvät ravintoaineet sekä terveysvaikutteiset ruoka-aineet kiinnostivat nuoria eniten. Nuorten mielestä terveellinen ruokavalio vaikuttaa terveyteen, jaksamiseen, painon ja stressin hallintaan, liikuntaan ja hyviin ihmissuhteisiin. Tarjolla olleet materiaalit ja lehtien ilmestymisajankohta tulivat selvästi esille, sillä aikakauslehtien kirjoitukset ohjasivat oppilaiden ajatuksia ja valintoja tehtävässä. Aikakauslehdet olivat alkuvuoden lehtiä, joissa kirjoitettiin paljon painon hallinnasta ja laihduttamisesta. Olisiko tulos ollut erilainen, jos osa lehdistä olisi ollut loppuvuoden numeroita? Myös kotitalous- ja terveystiedon tunti-en opetus näkyi valinnoissa. Asiat, joita oli koulutunneilla käsitelty (mm. vitamiinit ja hiivenaineet), tulivat esille kollaasien kuvissa ja teksteissä. Kollaasit olisi voinut teettää suurissa luokissa joko kolmen tai neljän hengen ryhmissä, koska samat asiat toistuivat useissa kollaaseissa. Toisaalta tutkimuksellisesti otos oli tarpeeksi suuri, koska tulokset eivät tuottaneet enää uusia ideoita ja ajatuksia. Mielenkiintoista oli, että kyselyssä tuli eri asioita esille kuin kollaaseissa. Esimerkiksi kyselyn vastausten perusteella oppilaat eivät olleet kiinnostuneita syömisen säännöllisyydestä, mutta kollaasien lauseissa he taas korostivat säännöllisyyttä.

Kysymyssarjojen kysymyksiä olisi kannattanut pohtia tarkemmin. Kysymyksiä oli paljon, olisiko joitakin kysymyksiä voinut yhdistää. Neljännessä kysymyssarjassa, sopivat tiedon- saannin muodot, vastausvaihtoehtoja oli kuusi. Vastausvaihtoehtoja olisi riittänyt enintään viisi. Kuinka suuri ero on vastauksilla: ”minulle erittäin sopiva” ja ” paljon sopiva” tai ”jonkin verran sopiva” ja ”vähän sopiva”? Otoksen ollessa näin pieni, vastaukset eroavat toisistaan hyvin vähän. Suurin osa vastauksista jakautui keskivaiheille. Äärimmäisiä vastauksia oli vähän. Mutta on tärkeää ottaa huomioon myös ne vastaukset, joihin oli ei-vastauksia. Miksi oppilaat eivät ole kiinnostuneita niistä asioista? Onko heillä jo ennestään tietoa vai eivätkö ko. asiat vain kiinnosta heitä? Kuitenkin asiat, jotka eivät nuoria kiinnostaneet, ovat kokonaisuuden kannalta tärkeitä.

Vastauksissa korostui koulun ja kodin tärkeys ravitsemuskasvatuksessa. Television ja internetin osuuden terveellisen ruoan tiedonlähteenä nuoret kokivat melko tärkeäksi. Televisio on konkreettisempi tiedonlähde ruokaohjelmien vuoksi kuin internet. Osaavatko nuoret itsenäisesti etsiä terveelliseen ruokavalioon liittyviä asioita internetistä? Esimerkiksi kouluissa voi olla vaikea kotitaloustunneilla etsiä tietoa internetistä, jos kotitalousluokassa ei ole tietokoneita tai tietokoneluokka ei ole käytettävissä, silloin esite voisi palvella oppimisen apuna. Myös opettajan ohjaus ja esimerkki ovat nuorille tärkeitä. Urheilua harrastavat oppilaat ovat kiinnostuneempia terveellisestä ruokavaliosta kuin urheilua harrastamattomat. Tämä tuli esille myös keskusteluissa kollaaseja tehdessä. He myös pitivät harras-

tusta tärkeänä terveellisen ruoan tiedonlähteenä. Kuinka ammattitaitoisia harrastusten parissa työskentelevät valmentajat, yrittäjät ja vanhemmat ovat antamaan ohjeita ja kuinka paljon heidän toimintaansa ohjaavat kaupallisuus ja sponsorointi erilaisten ravintolisien yms. tarjonnassa. Kaikilla nuorten kanssa toimivilla aikuisilla on tärkeä rooli ja vastuu ohjata nuoria terveellisiin ravitsemustottumuksiin oikealla ja luotettavalla tiedolla.

Kyselyssä ei saatu vastausta ravitsemuskasvatuksen tavoitteeseen ja tarkoitukseen vaan se haettiin teoriasta. Ravitsemuskasvatuksella pyritään edistämään nuorten terveyttä ja hyvinvointia siten, että nuori oppisi ottamaan itse vastuun terveydestään myös ravitsemuksellisesti ja luomaan hyvän pohjan terveelliseen aikuisikään. Ravitsemusviestintä on osa ravitsemuskasvatusta. Viestinnän haasteena on, miten terveelliseen elämään ohjaava ravitsemus- ja terveyskasvatuksen viestit saadaan nuorille ymmärrettäviksi, heitä kiinnostavaksi ja käytännön elämäntilanteisiin vaikuttaviksi. Materiaalin tulisi käsitellä monipuolisesti, kiinnostavasti ja perustellusti ruokavalion ja ruoan terveellisyyttä, aterian koostamista, energian tarvetta, ateriarytmiä ja epäterveellisen ruoan haittoja. Nuorten ravitsemuskasvatukseen liittyvän materiaalin toteutuksen tulisi olla käytännönläheistä, nuoria aktivoivaa, heidän harrastuksiinsa ja omaan elämäänsä yhdistettyä sekä koulussa tai kursseilla toteutettavaa. Internetiä kannattaa myös hyödyntää. Materiaalin haasteena tulee olemaan, kuinka myös pojat saadaan kiinnostumaan asiasta, motivoitumaan asian opiskeluun ja vielä toteuttamaan omassa elämässään. Tutkimuksen tuloksena opiskelu terveellisestä ruokavaliosta ja ruoasta yhdistettynä osittain itsenäiseen työskentelyyn, esim. internetin kautta ja osittain käytännön ruoanvalmistukseen, olisi motivoivaa nuorten opiskelun kannalta. Käytännön ruoanvalmistuskurssien järjestämisen apuna toimisi yhteistyö esimerkiksi järjestöjen tai koulujen kanssa.

Tutkimuksen otos oli pieni, joten tulokset ovat suuntaa antavia. Jotta tulokset olisivat olleet luotettavia, otoksen olisi pitänyt olla suurempi ja mahdollisesti koko maata käsittävä. Tyttöjen kiinnostus terveellistä ruokavaliota kohtaan tuli esille poikia selvemmin, mutta esimerkiksi koulujen väliset erot vastauksissa eivät olleet huomattavia. Seuraava vaihe on opetusmateriaalin toteutuksen suunnittelu saatujen tulosten pohjalta.

## LÄHTEET

- Dunderfelt, T. 1992. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY
- Heinonen, L. 1998. Ratkaisuja ravitsemusneuvontaan – ongelmista onnistumisiin syömisen hallinnassa. Tampere: Suomen Diabetesliitto ry.
- Heinonen, V. 2006. Lapsiin kohdistuvan elintarvikemarkkinan suositukset. Bolus 2/2006, 9 - 11.
- Kemppainen, J. K. 2006. Sairaana terve nuoriso. Helsingin Sanomat 26.10.2006, Ruoka & Juoma.
- Koivisto, K. 2006. Nuorten parantuneet elinolot eivät näy terveydessä. Terveystiete 5b/2006, 20 - 21.
- Koivusilta, L. & Rimpelä, A. 2001. Nuoruusiässä luodaan terveyden perusta. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.) Suomalainen elämäntapa. Vantaa: Tammi, 159 -161.
- Luopa, P., Räsänen, M., Jokela, J. & Rimpelä, M. 2005. Kouluterveyskyselyn valtakunnalliset tulokset vuosina 1999–2004. Helsinki: Stakesin monistamo
- Lyytikäinen, A. 2001. Kouluiäkisten ravitsemuskasvatus – ravitsemuskasvatus koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa. Teoksessa M. Fogelholm, (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen – ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia - kustannus.
- Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa M. Fogelholm, (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen – ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia - kustannus.
- Ojala, K. 2004. Koululaisten terveys ja terveystietoisuus muutoksessa. Teoksessa L. Kannas, (toim.) WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Palojoki, P. 2003. Nuoret ja ruoan valinta. Teoksessa J. Mäkelä, P. Palojoki & M. Sillanpää. Ruusleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WSOY.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, kotitalous, vuosiluokat 7–9.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, terveystieto, vuosiluokat 7–9.
- Puumalainen, R. 2004. Moni asia vaikuttaa nuorten ruokavalintoihin. Kotitalous 1/2004, 40 - 41.
- Ruotsalainen, L. 2003. Nuorisotyö median myrskyssä. Teoksessa S. Kannas & T. Kuure (toim.) Teknologisoituvuus, Nuorten elinolot–vuosikirja. Helsinki: Yliopistopaino Oy, Stakes, 47.
- Salovaara, S. 2006. Kuka ohjaa teinien syömistä? Kehittyvä Elintarvike 1/2007, 32 - 33.

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes, Kouluterveyskysely 2005  
Valtakunnalliset tulokset.  
WHO:n koululaistutkimus 1986–2002.

#### INTERNET-LÄHTEET

Manninen, M. 24.5.2006. Terveys- ja ravitsemuskasvatus koulun toimintakulttuurissa.  
<http://www.edu.fi>, 22.4.2007

Niskala, S. 2006. Perheen yhteisten ruokailuhetkien yhteys koululaisten ruokatottumuksiin. [http://thesis.jyu.fi/06/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006353.pdf](http://thesis.jyu.fi/06/URN_NBN_fi_jyu-2006353.pdf)

Pietikäinen, M. 2.10.2006. Koululaisten terveyden kehitys ja nykytilanne – koulukysely, Valtakunnalliset ravitsemuspäivät, Stakes.  
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/esitykset.htm>, 25.3.2007

Valtion ravitsemusneuvottelukunta.  
<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/RAVITSEMUSSUOSITUKSET.ppt>  
25.3.2007

## Nuorten tiedontarpeet ravitsemuksesta

Hyvä vastaaja!

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää, millainen terveelliseen ravitsemukseen ja hyvään ruokavalioon liittyvä materiaali kiinnostaa nuoria.

Työ tehdään Finfood - Suomen Ruokatieto ry:lle ja se liittyy Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa laadittavaan opinnäytetyöhön.

Antamasi tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Tuula Hallikainen

opinnäytetyön tekijä, restonomiopiskelija

[tuula.hallikainen@edu.stadia.fi](mailto:tuula.hallikainen@edu.stadia.fi)

Vastaajien taustatiedot

Valitse seuraavista:

Olen

- ☐ tyttö  
☐ poika

Vastasin kyselyyn

- ☐ kotitalouden tunnilla  
☐ terveystiedon tunnilla

Koulu jossa opiskelen

- ☐ Korson koulu  
☐ Anttilan koulu  
☐ Oulunkylän yhteiskoulu

Kuinka kiinnostunut olet seuraavista terveelliseen ruokavalioon ja syömiseen liittyvistä asioista? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.  
Kuinka kiinnostunut olet siitä,

	erittäin kiinnostunut	jonkin verran kiinnostunut	vähän kiinnostunut	en ole ollenkaan kiinnostunut	en osaa sanoa
mitä terveelliseen ruokavalioon kuuluu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



montako ateriaa tulisi päivittäin syödä	( )	( )	( )	( )	( )
mihin aikaa päivästä ateriat tulisi syödä	( )	( )	( )	( )	( )
kuinka paljon päivittäin pitäisi syödä	( )	( )	( )	( )	( )
kuinka paljon energiaa päivittäin tarvitaan	( )	( )	( )	( )	( )
kuinka paljon energiaa tarvitaan, jos harrastaa liikuntaa	( )	( )	( )	( )	( )
miten terveellinen ateria koostetaan	( )	( )	( )	( )	( )
miksi kannattaa syödä terveellisesti	( )	( )	( )	( )	( )
mitkä ovat liiallisen herkuttelun haitat	( )	( )	( )	( )	( )

Mainitse lähde (esim. nettisivu, lehti tai kirja), mistä hait viimeksi tietoa sinua eniten kiinnostaneesta asiasta.

---



---



---



---

Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä terveellisestä ruuasta pidät seuraavia?

Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei lainkaan tärkeä	En osaa sanoa
--------------------	-----------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

koulu	( )	( )	( )	( )	( )
koti	( )	( )	( )	( )	( )
kaverit	( )	( )	( )	( )	( )
sanomalehdet	( )	( )	( )	( )	( )
aikakauslehdet	( )	( )	( )	( )	( )
nuortenlehdet	( )	( )	( )	( )	( )
televisio	( )	( )	( )	( )	( )
internet	( )	( )	( )	( )	( )
urheiluharrastus	( )	( )	( )	( )	( )
jokin muu, mikä?	( )	( )	( )	( )	( )

Kerro, kuinka sopivana muotona itsellesi pidät seuraavia tapoja saada tietoa terveellisestä ruuasta?

	Minulle erittäin sopiva	Paljon sopiva	Jonkin verran sopiva	Vähän sopiva	Ei ollenkaan sopiva	en osaa sanoa
internet	( )	( )	( )	( )	( )	( )
juliste	( )	( )	( )	( )	( )	( )
esite	( )	( )	( )	( )	( )	( )
luento tai ryhmätyö	( )	( )	( )	( )	( )	( )
ruuanvalmistus- /kokkikurssit	( )	( )	( )	( )	( )	( )
keskustelu esim. kotona	( )	( )	( )	( )	( )	( )
DVD-esitys	( )	( )	( )	( )	( )	( )
Jokin muu, mikä	( )	( )	( )	( )	( )	( )

Kerro seuraavaksi, miten mieluiten opiskelet terveelliseen ruokaan liittyviä asioita.

	Erittäin mielelläni	Melko mielelläni	En ollenkaan mielelläni
lukemalla ja tehtäviä tekemällä	( )	( )	( )
etsimällä tietoa internetistä ja vastaamalla	( )	( )	( )

siellä oleviin kysymyksiin			
etsimällä tietoa itsenäisesti	( )	( )	( )
opettajan johdolla	( )	( )	( )
Muulla tavalla, miten?	( )	( )	( )

Mitä (muuta) haluaisit tietää terveelliseen ruokaan liittyvistä asioista?

---



---



---



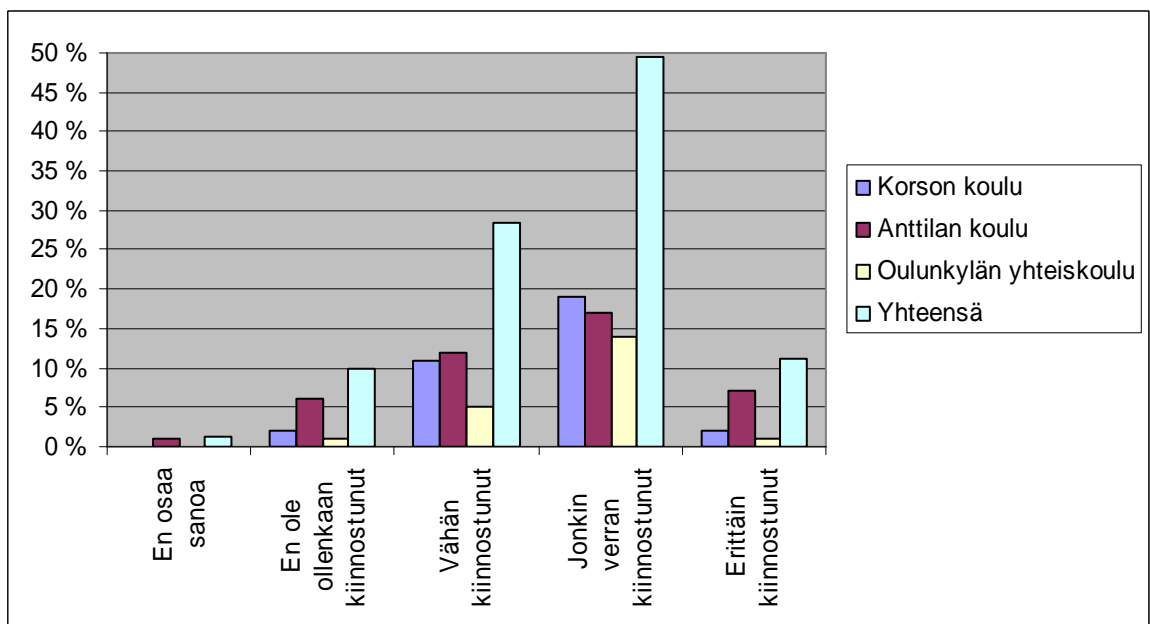
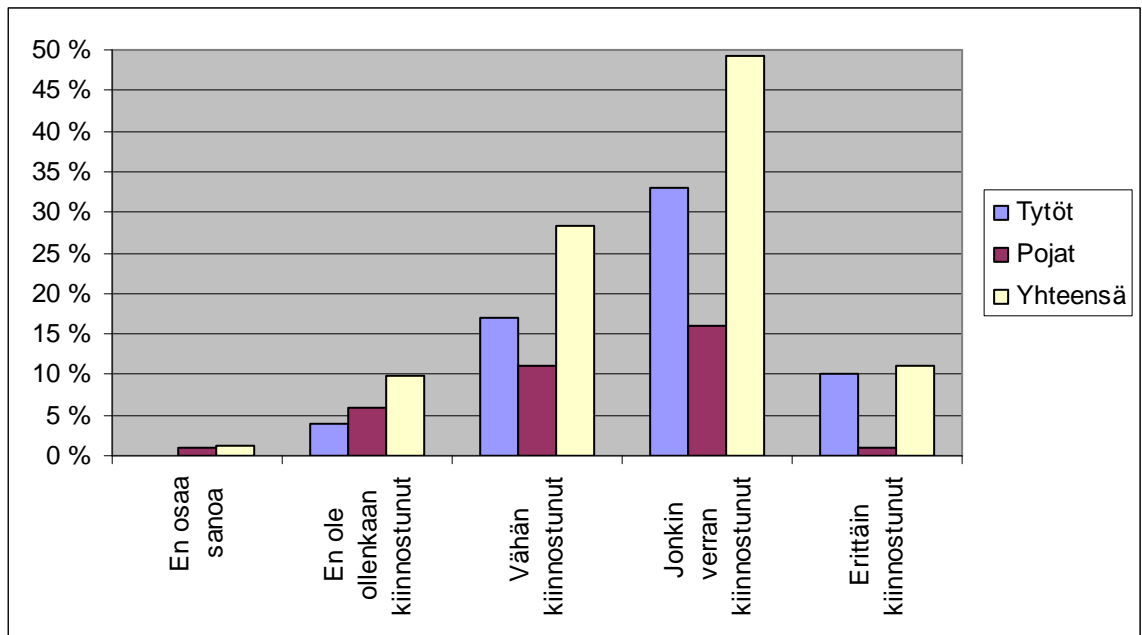
---

Mikä on lempiruokasi?

---

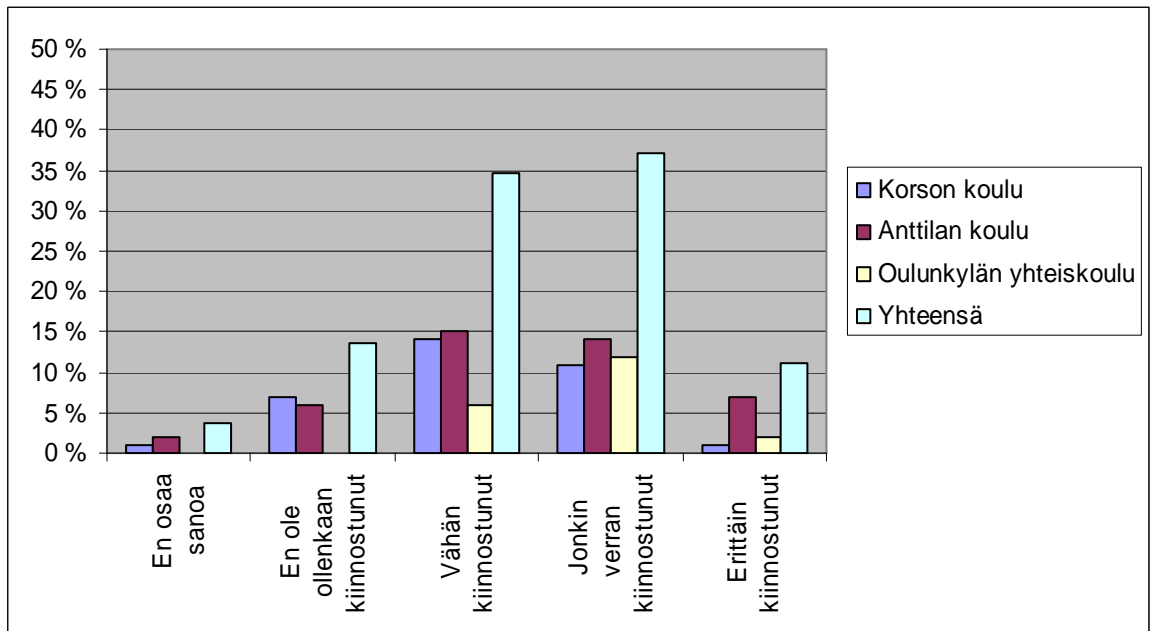
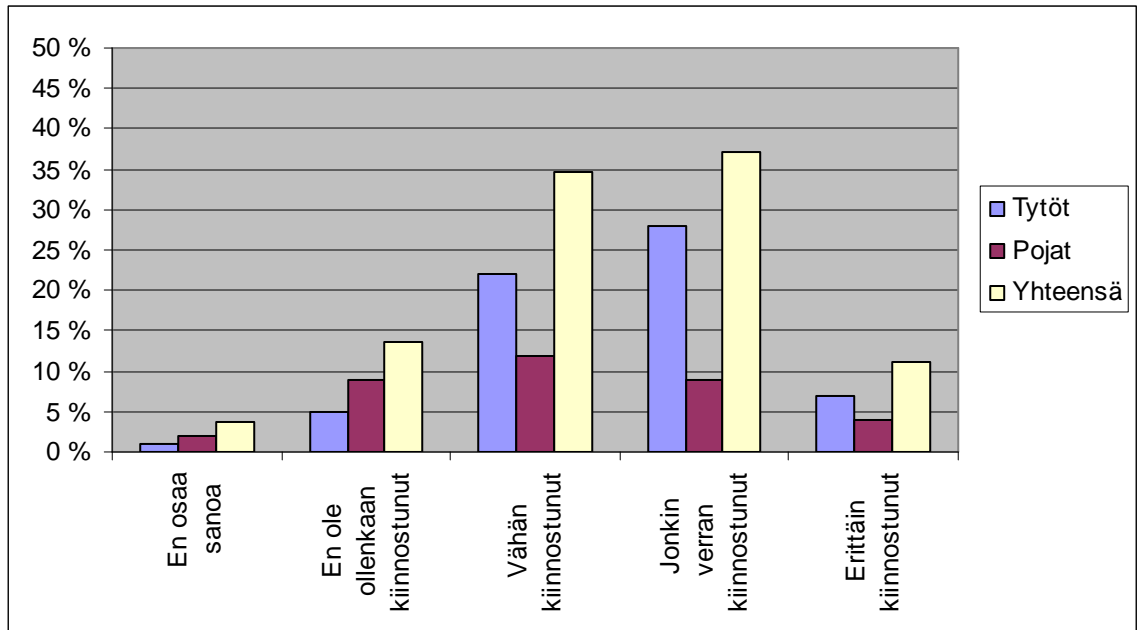
KYSELY NUORTEN TIEDONTARPEISTA TERVEELLISESTÄ RUOASTA JA RUOKAVALIOSTA

**Kysymyssarja 1: Kuinka kiinnostunut olet seuraavista terveelliseen ruokavalioon ja syömiseen liittyvistä asioista?**

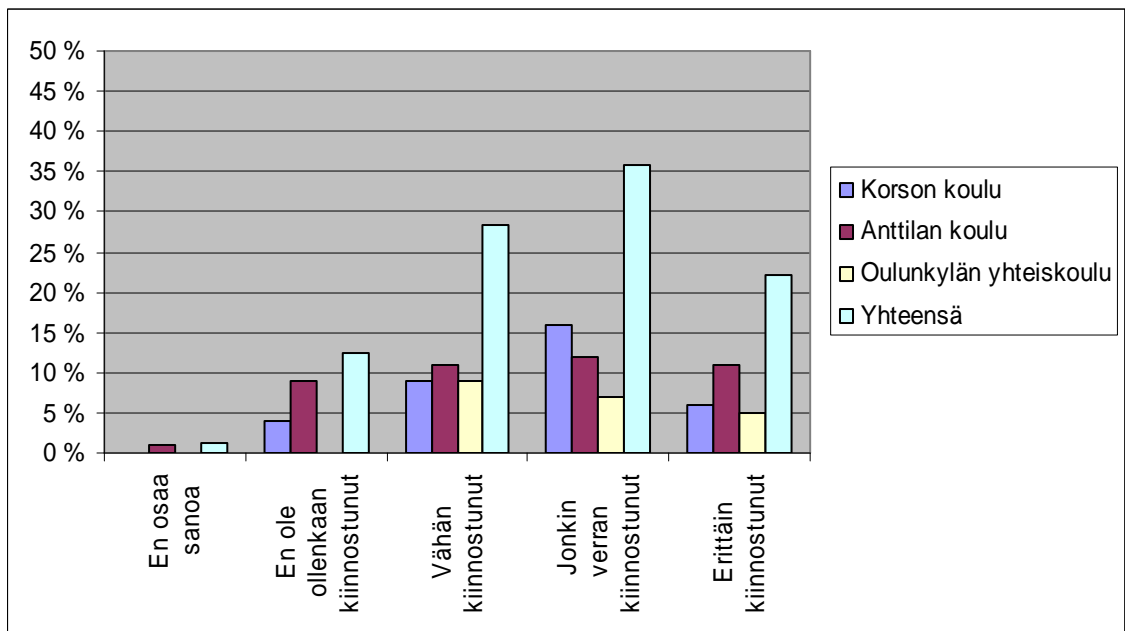
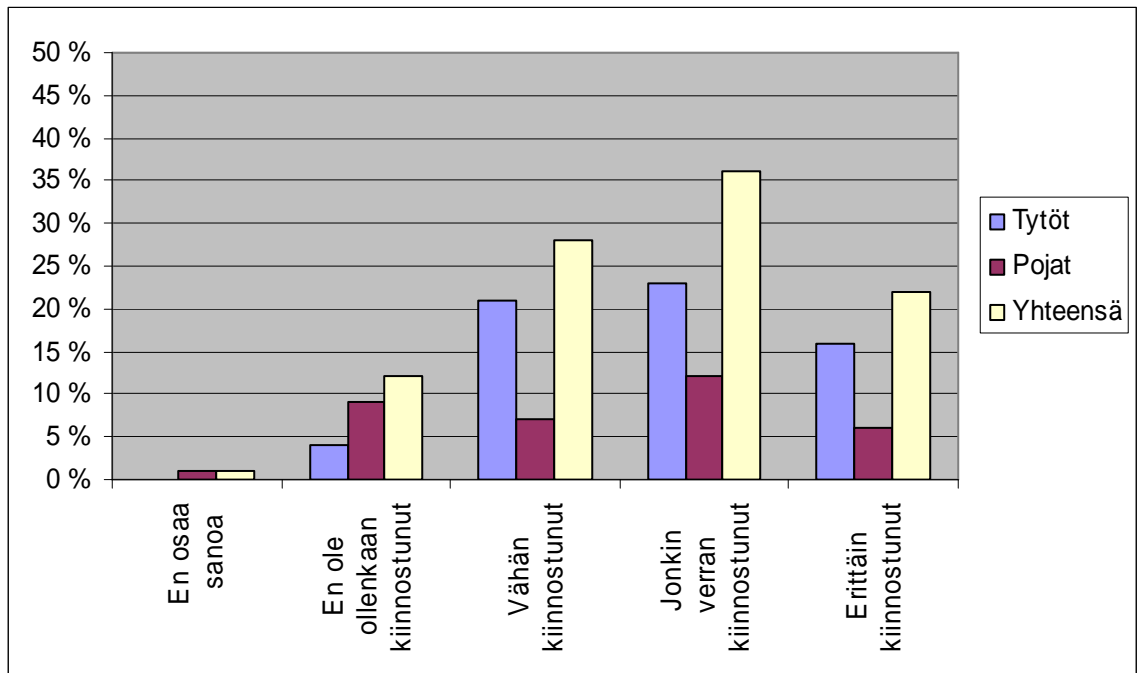


Kuvio 1, a ja b. Kuinka kiinnostunut olet siitä, montako ateriaa tulisi päivittäin syödä? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

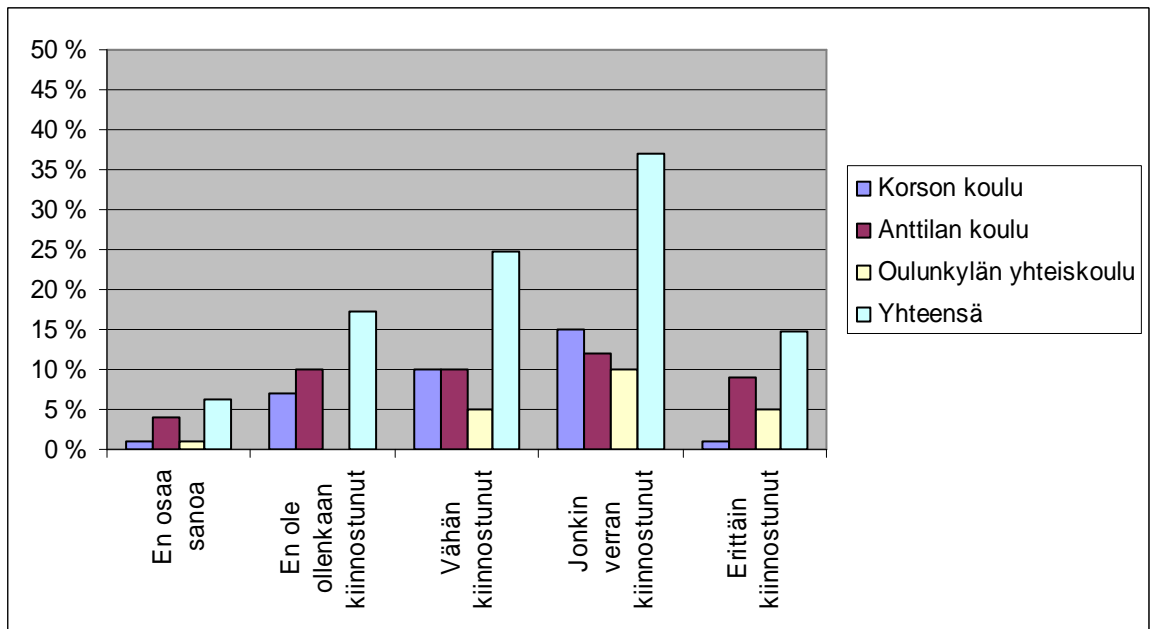
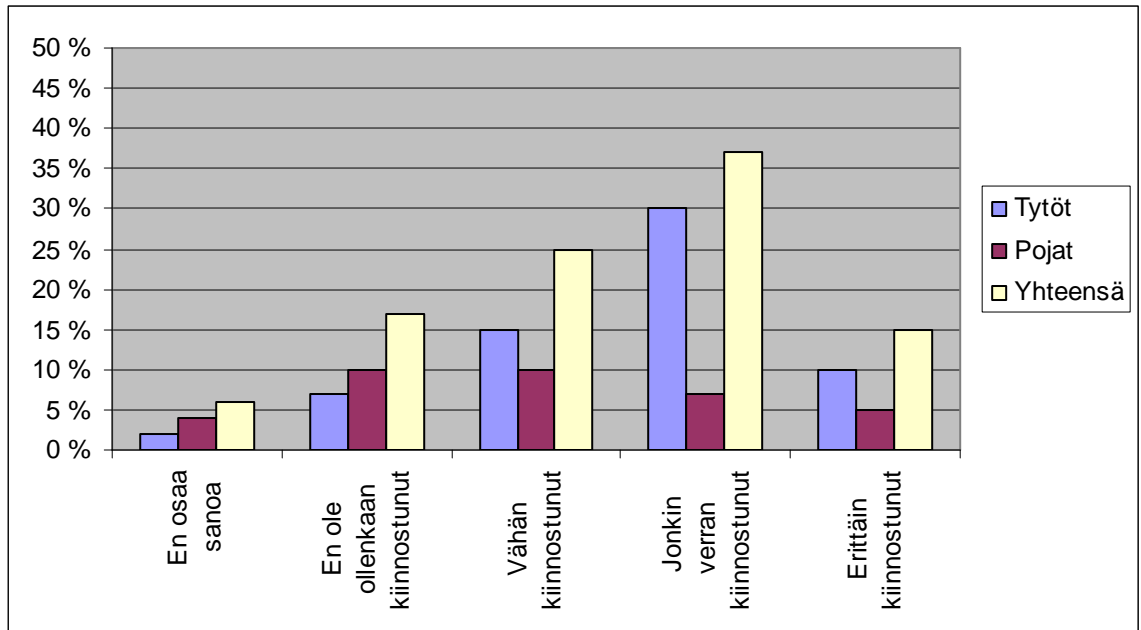
Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (2/28)



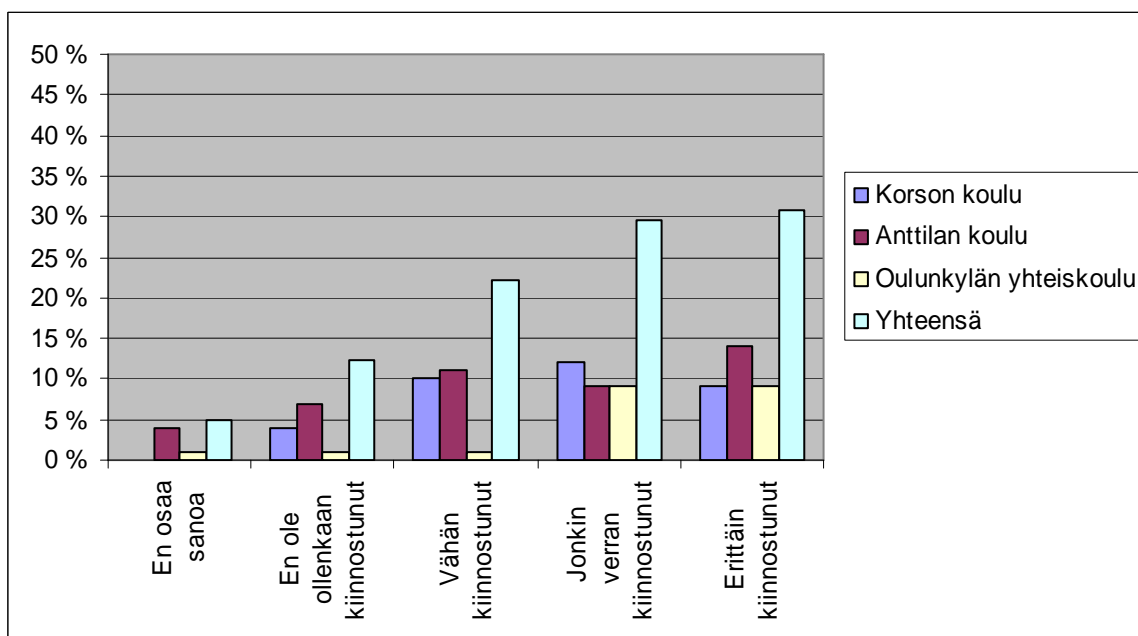
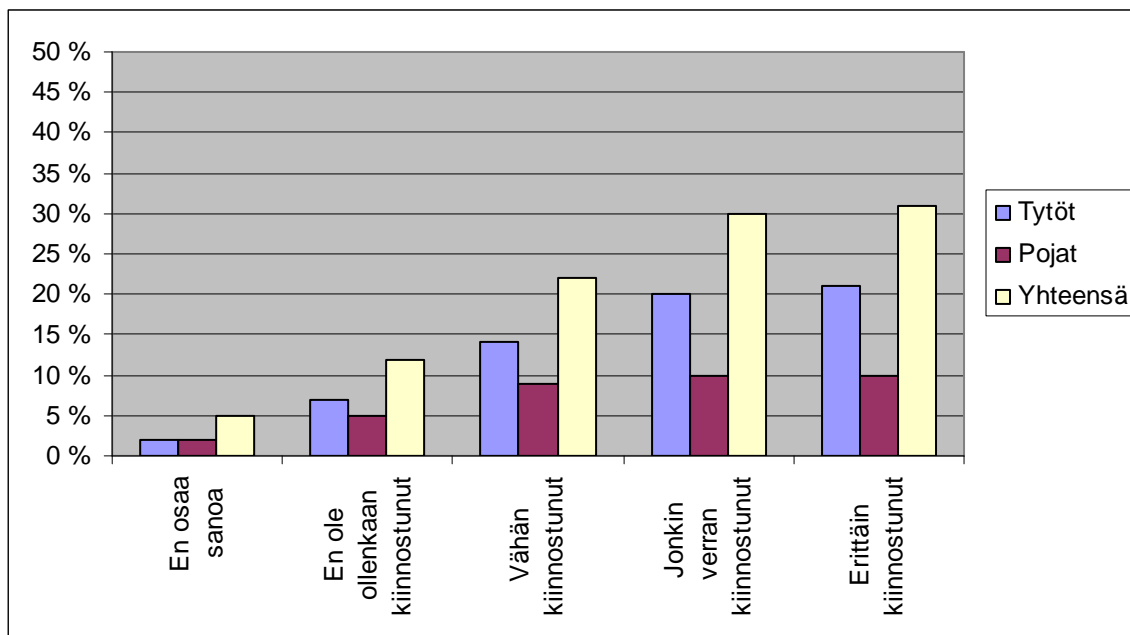
Kuvio 2, a ja b. Kuinka kiinnostunut olet siitä, mihin aikaan päivästä ateriat tulisi syödä? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.



Kuvio 3, a ja b. Kuinka kiinnostunut olet siitä, kuinka paljon päivittäin pitäisi syödä? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.



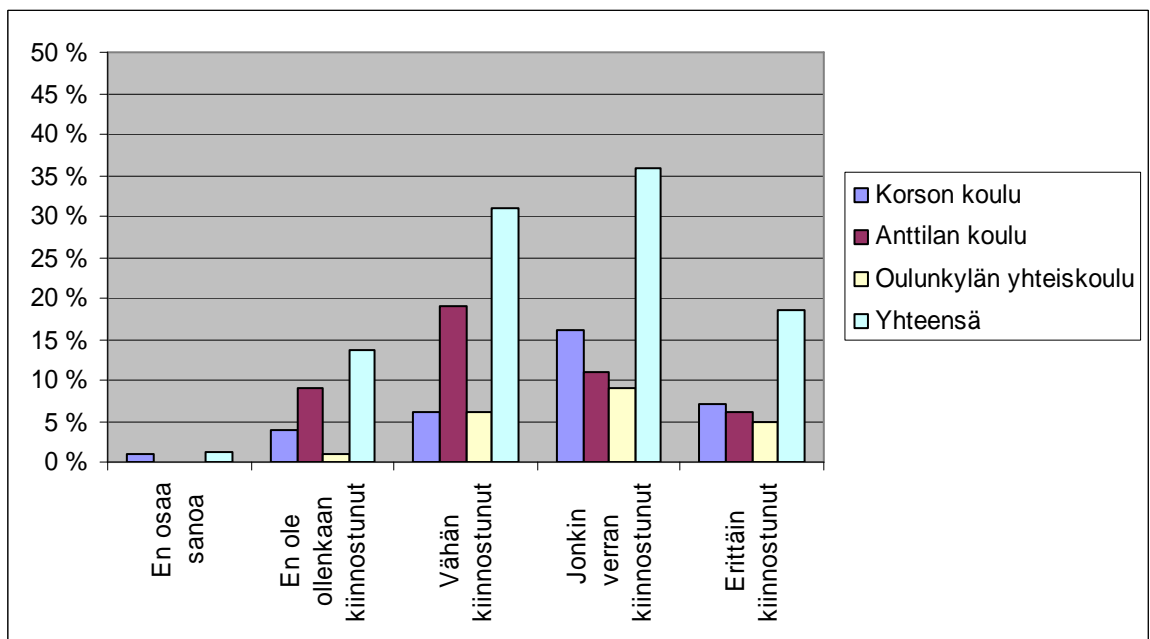
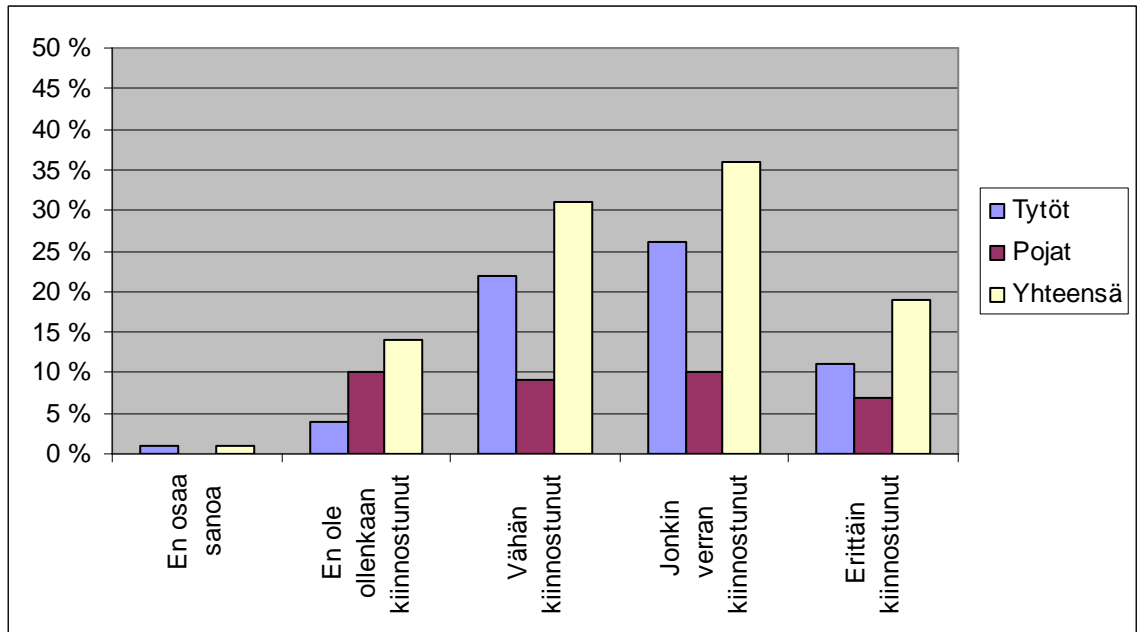
Kuvio 4, a ja b. Kuinka kiinnostunut olet siitä, kuinka paljon energiaa päivittäin tarvitaan? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.



Kuvio 5, a ja b. Kuinka kiinnostunut olet siitä, kuinka paljon energiaa tarvitaan, jos harrastaa liikuntaa? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

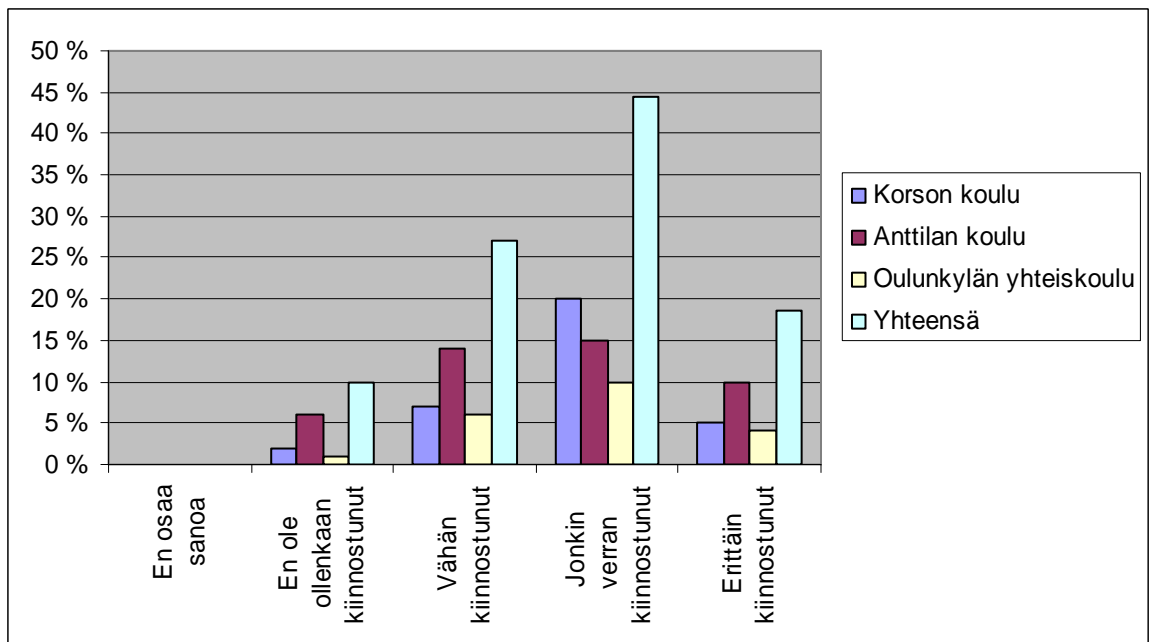
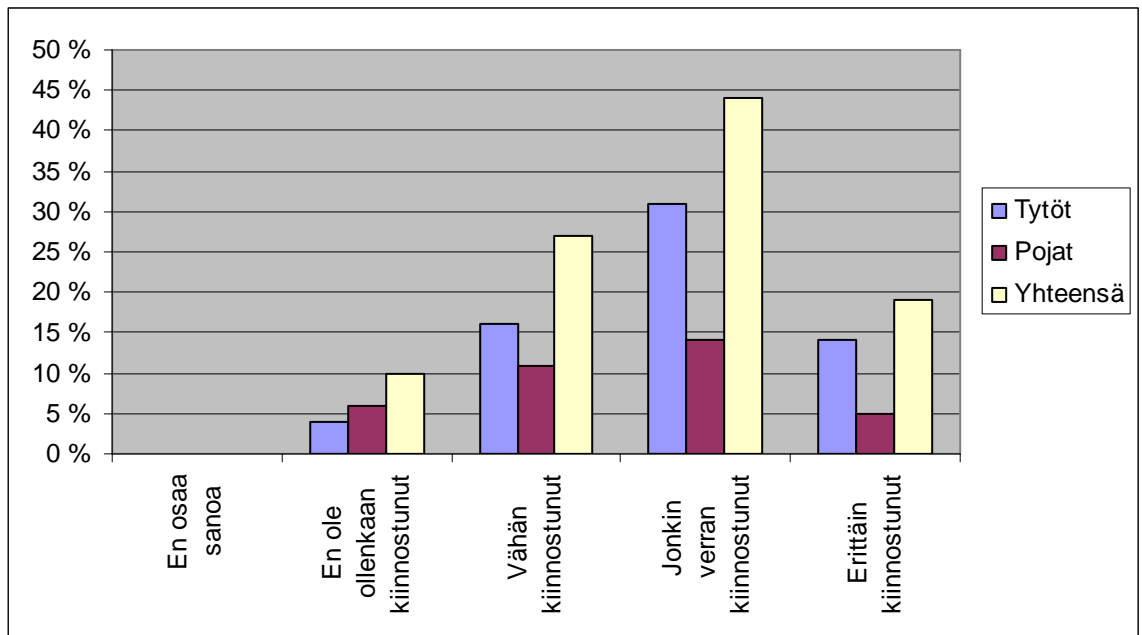


Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (6/28)



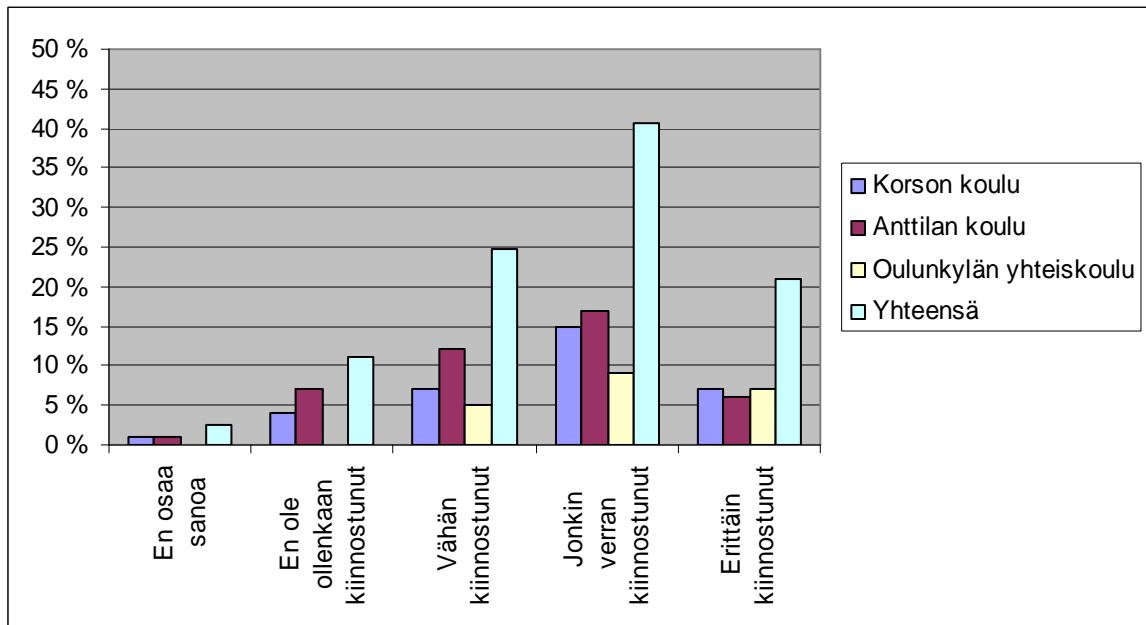
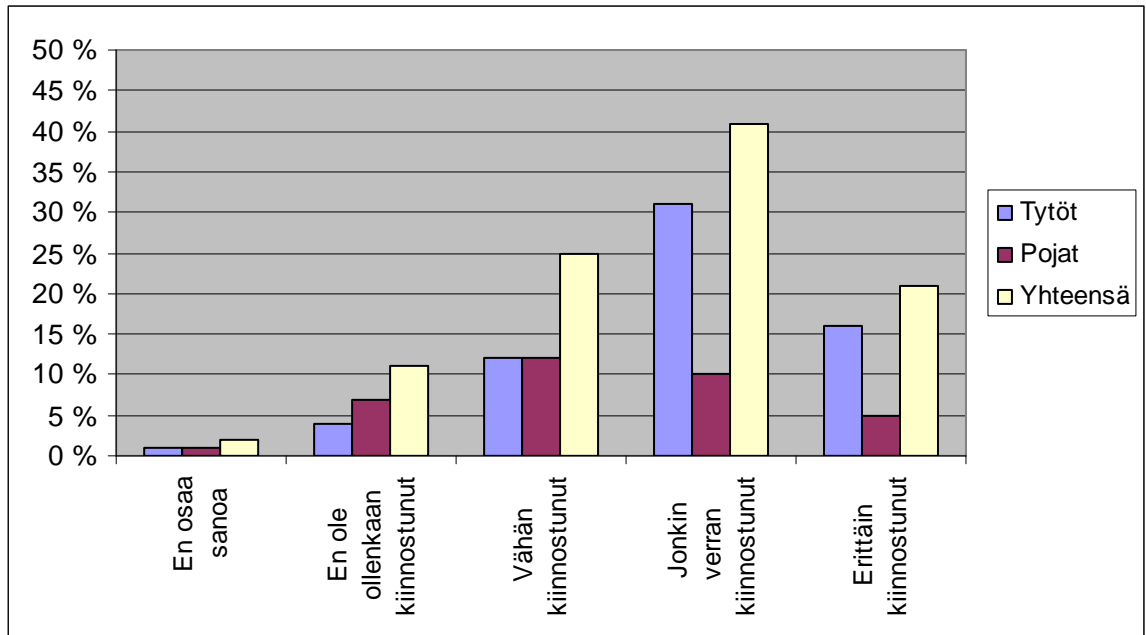
Kuvio 6, a ja b. Kuinka kiinnostunut olet siitä, miten terveellinen ateria koostetaan? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (7/28)



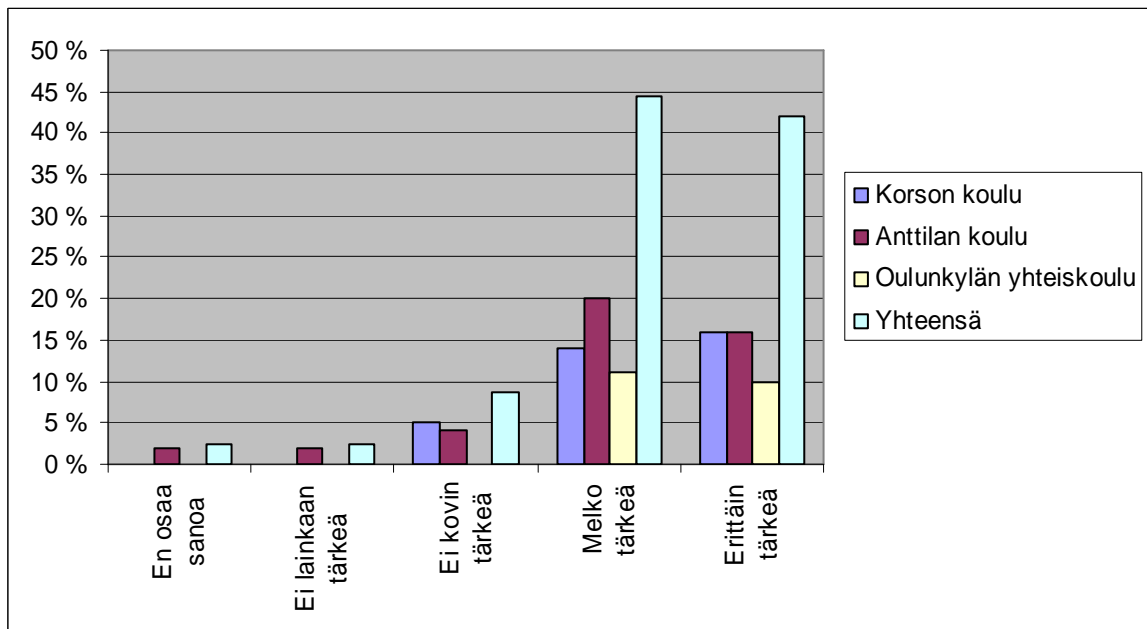
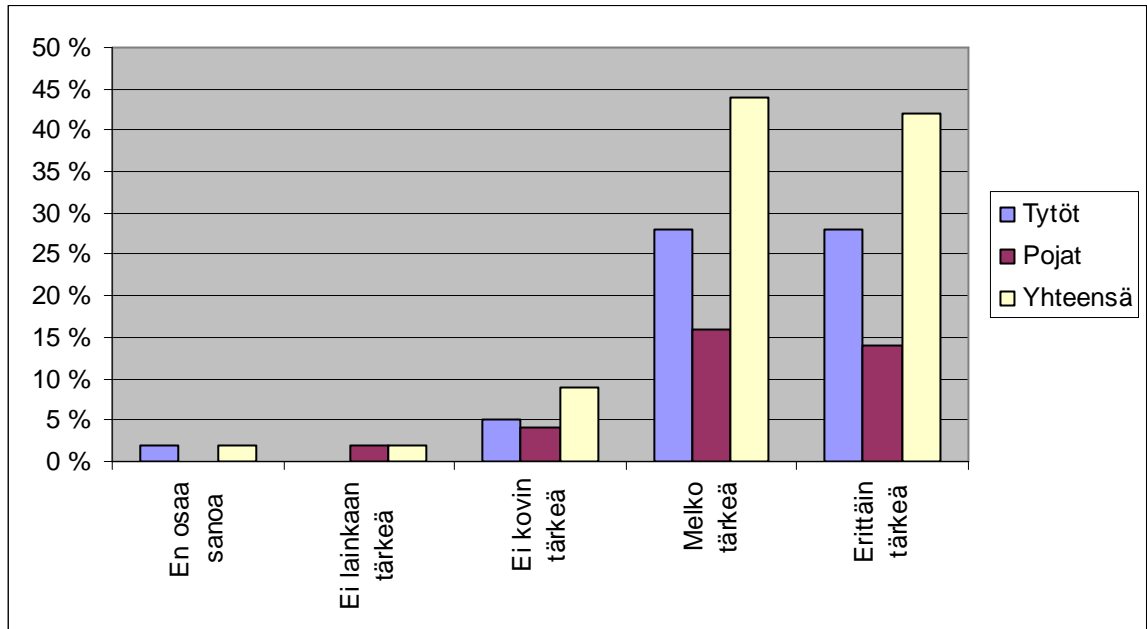
Kuvio 7, a ja b. Kuinka kiinnostunut olet siitä, miksi kannattaa syödä terveellisesti? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (8/28)



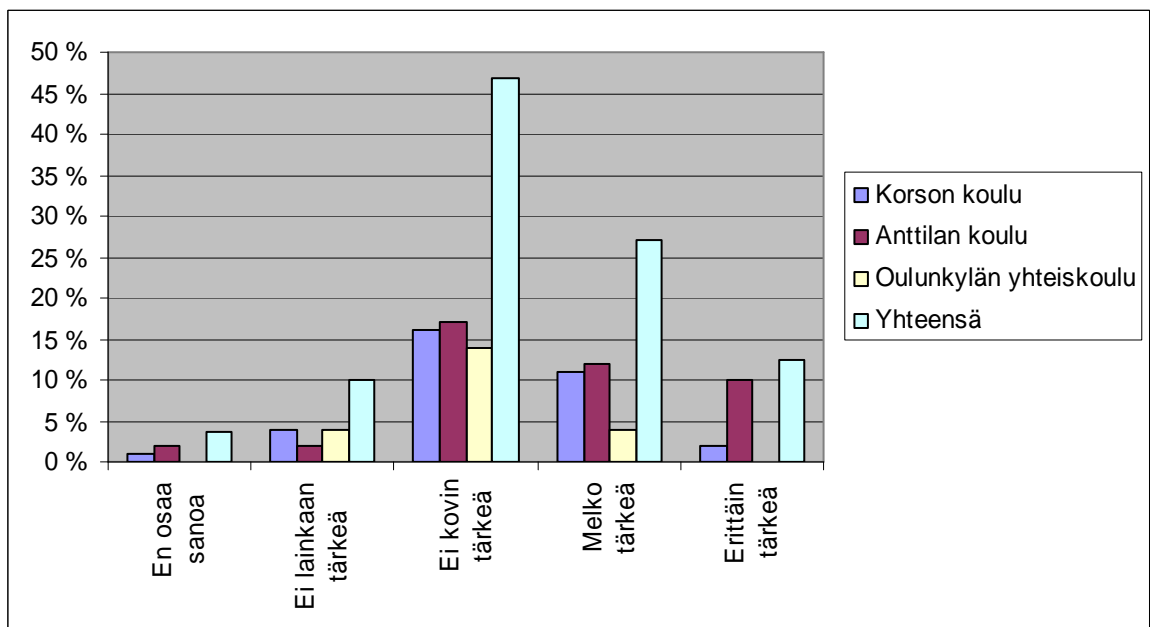
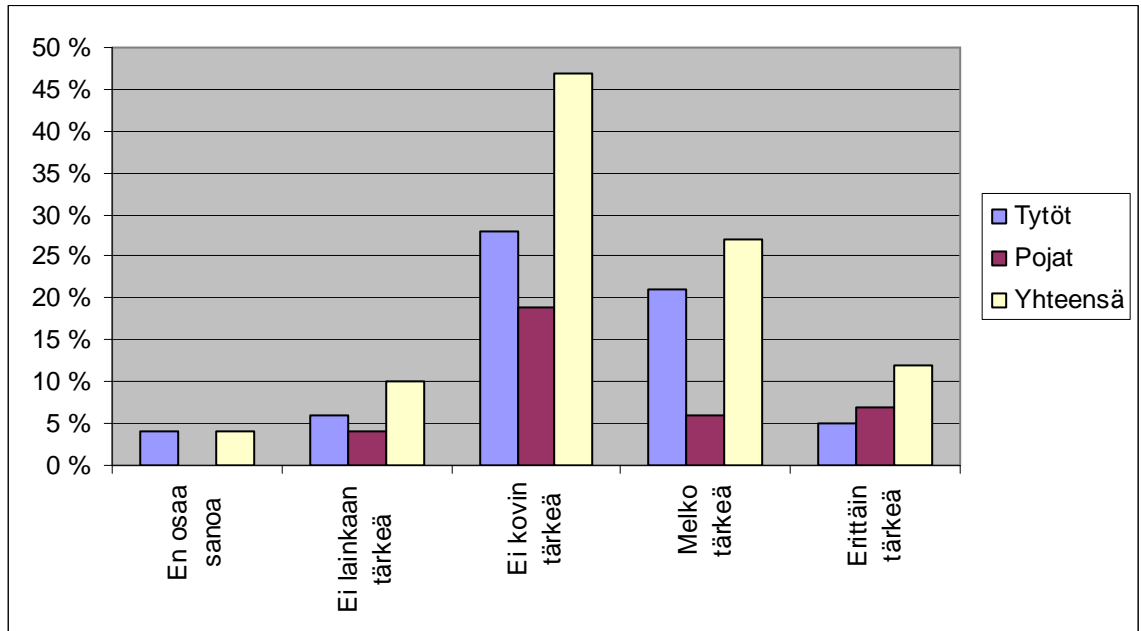
Kuvio 8, a ja b. Kuinka kiinnostunut olet siitä, mitkä ovat liiallisen herkkutellun haitat? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

**Kysymyssarja 2: Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä terveellisestä ruoasta pidät seuraavia tiedonlähteitä?**



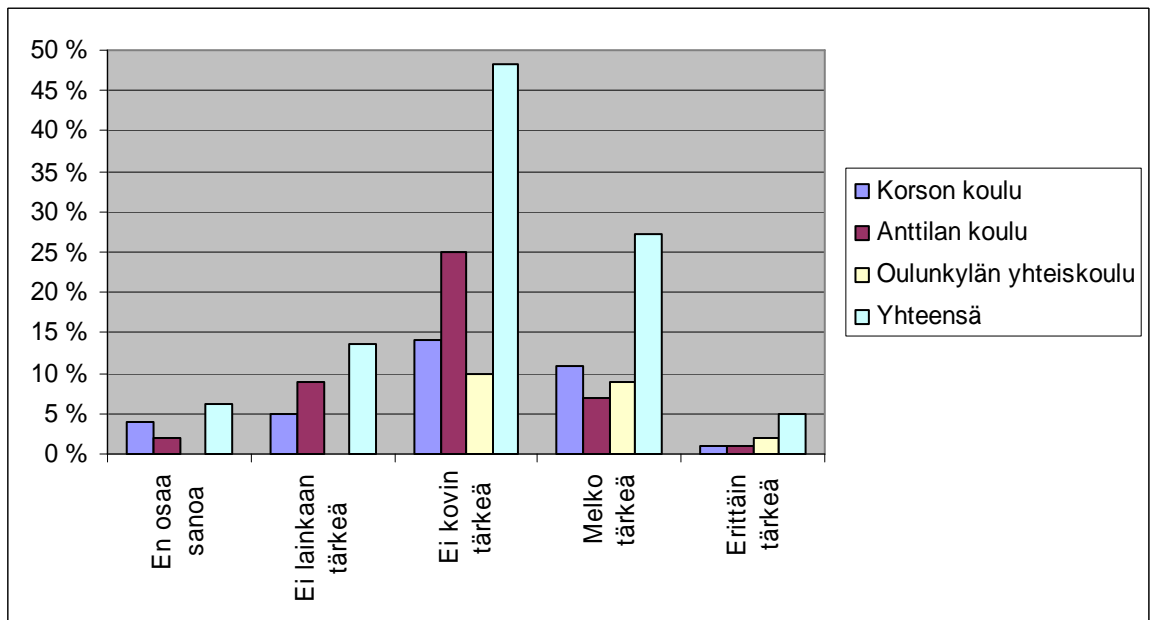
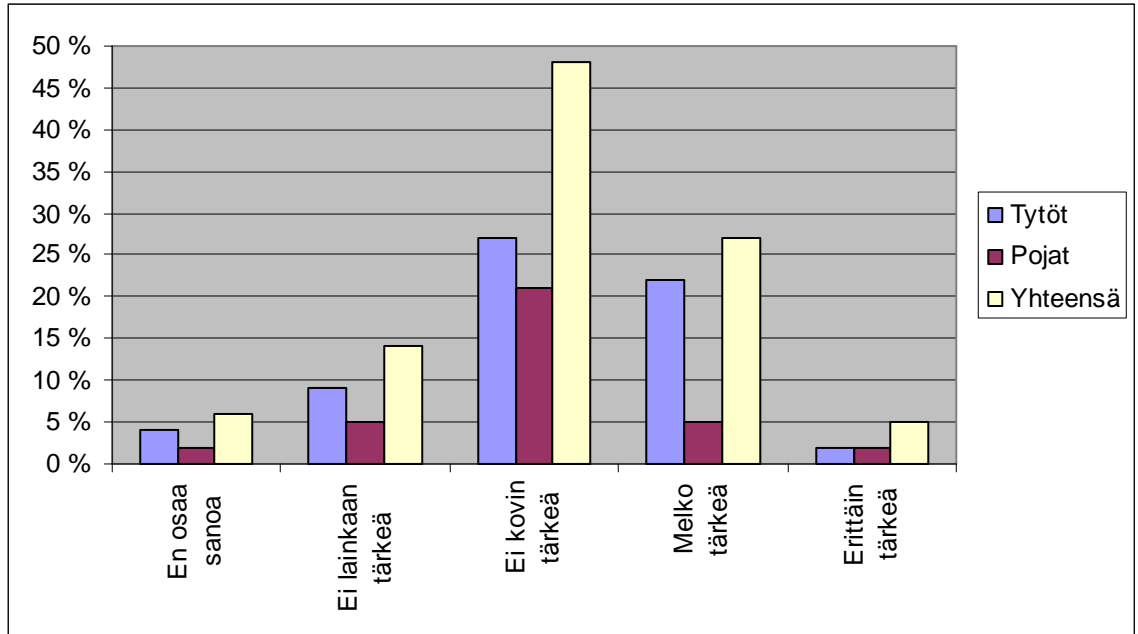
Kuvio 9 a ja b. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät kotia? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (10/28)



Kuvio 10, a ja b. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät kavereita?

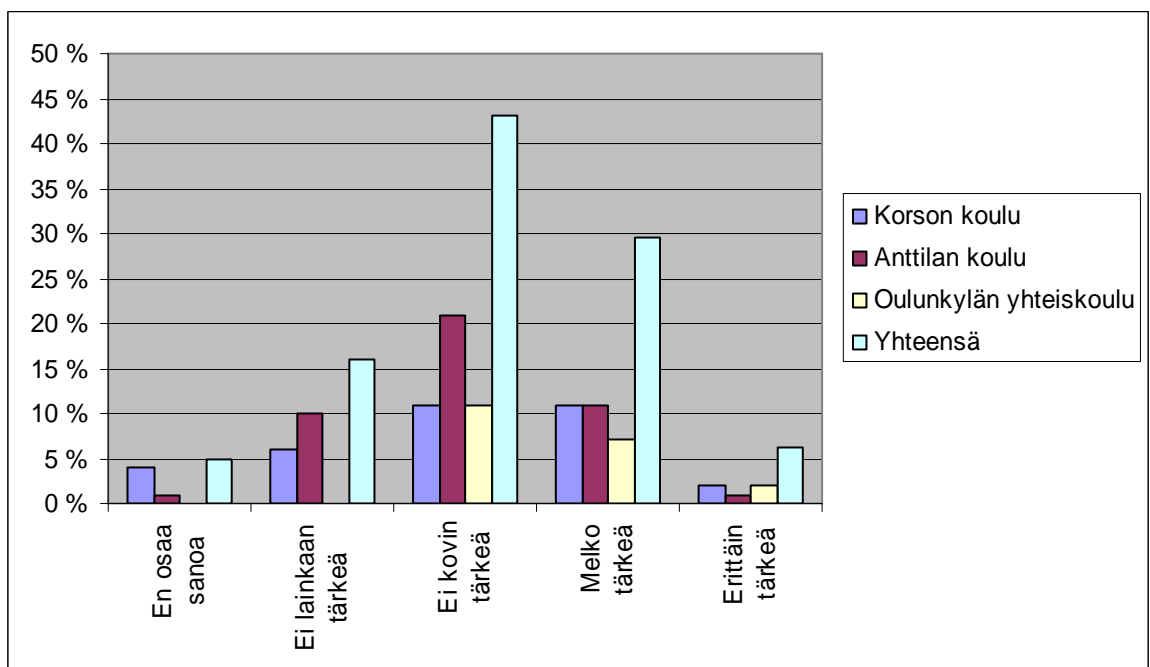
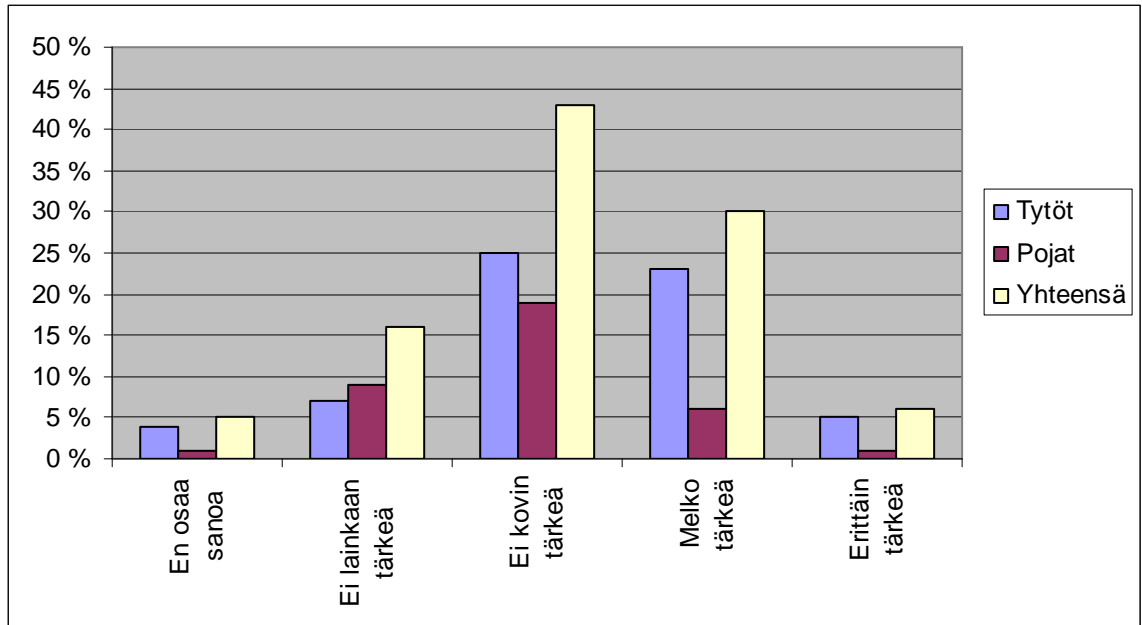
Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.



Kuvio 11, a ja b. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät sanomalehtiä?

Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

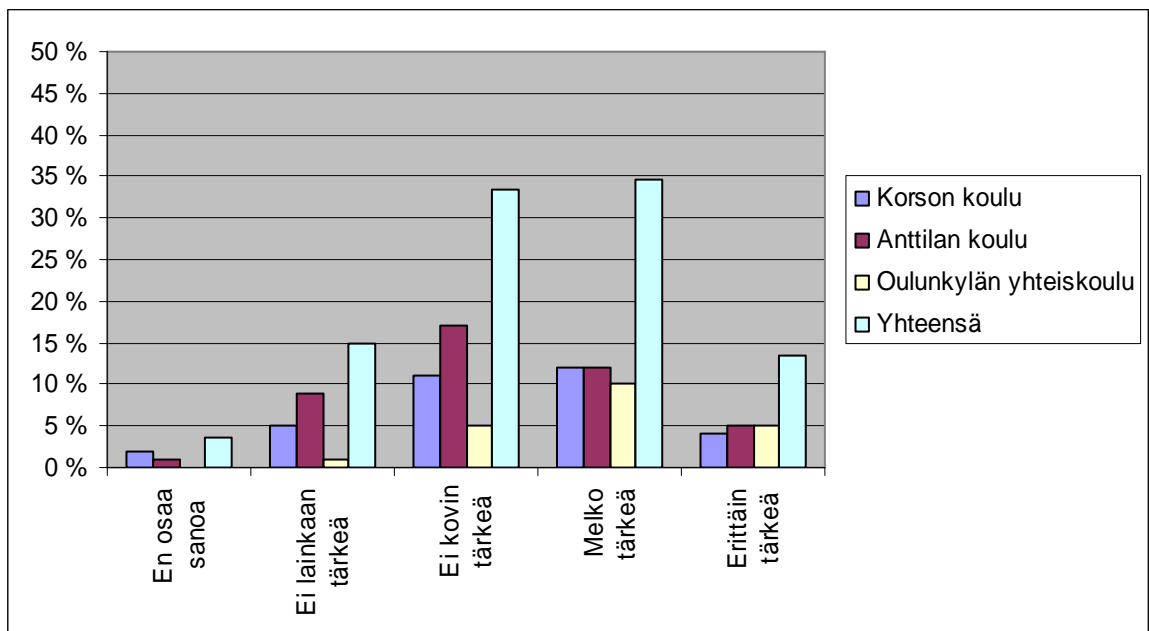
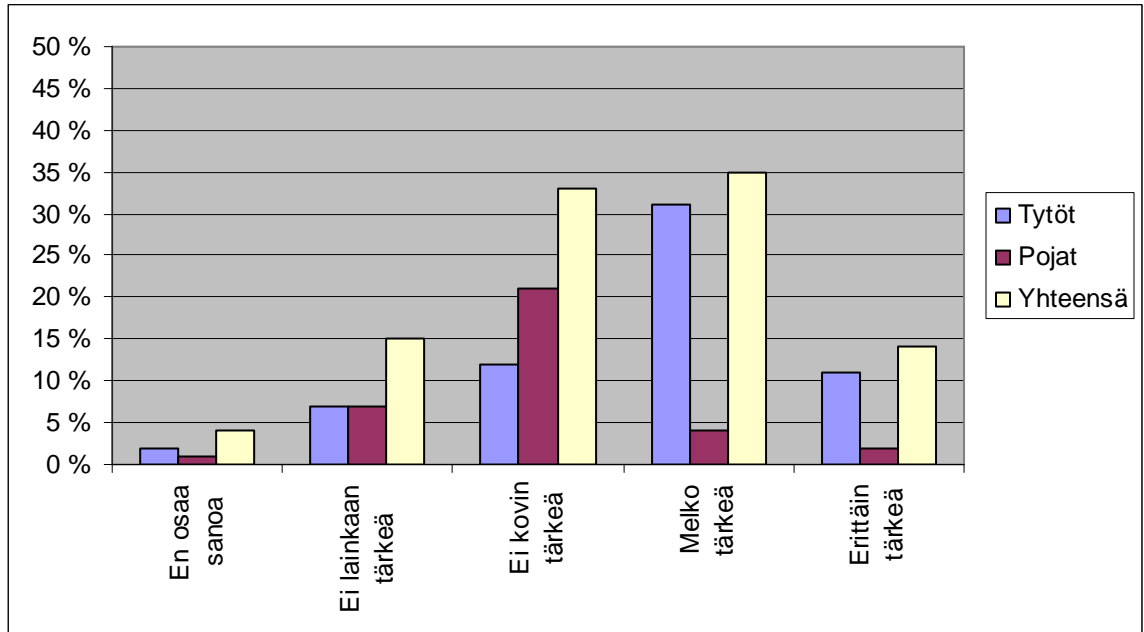
Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (12/28)



Kuvio 12, a ja b. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät aikakauslehtiä?

Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (13/28)

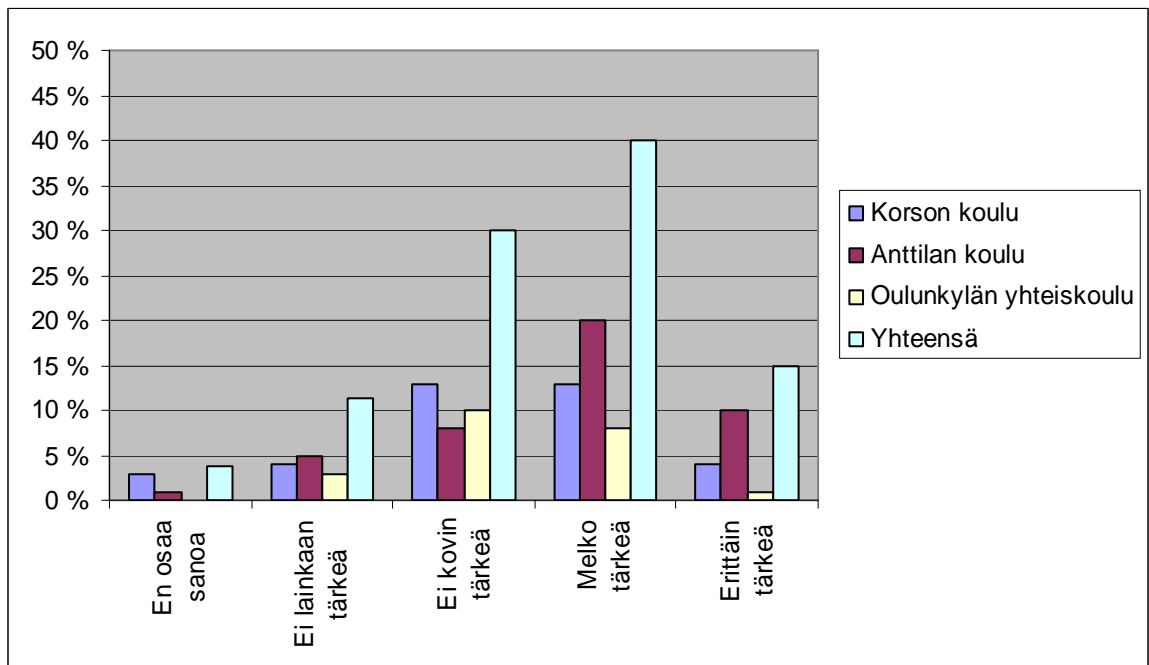
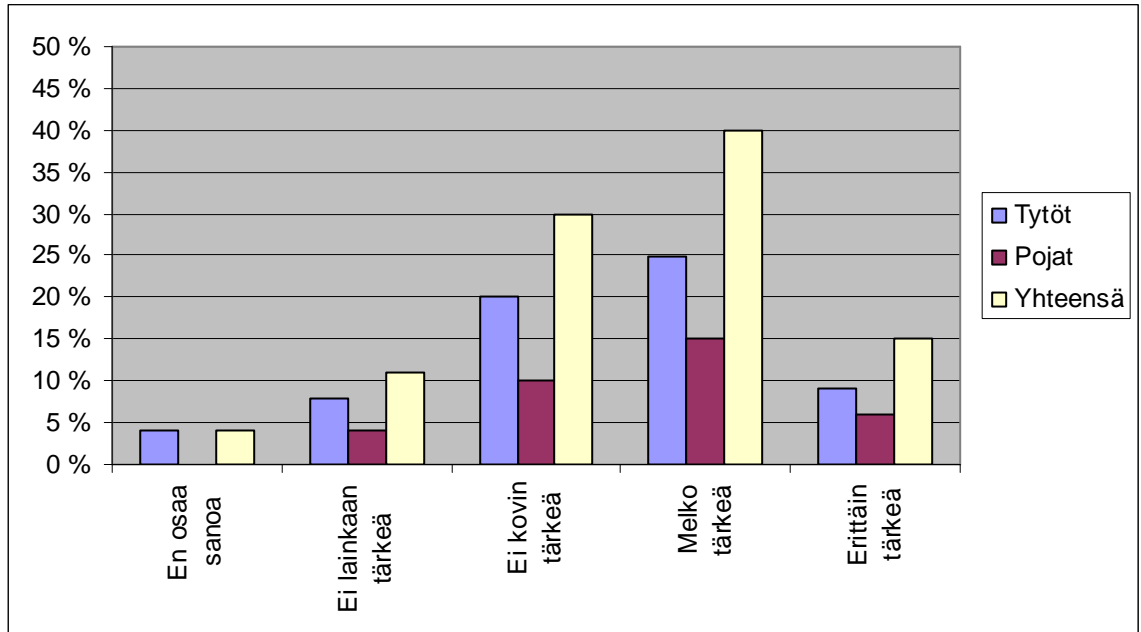


Kuvio 13, a ja b. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät nuortenlehtiä?

Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

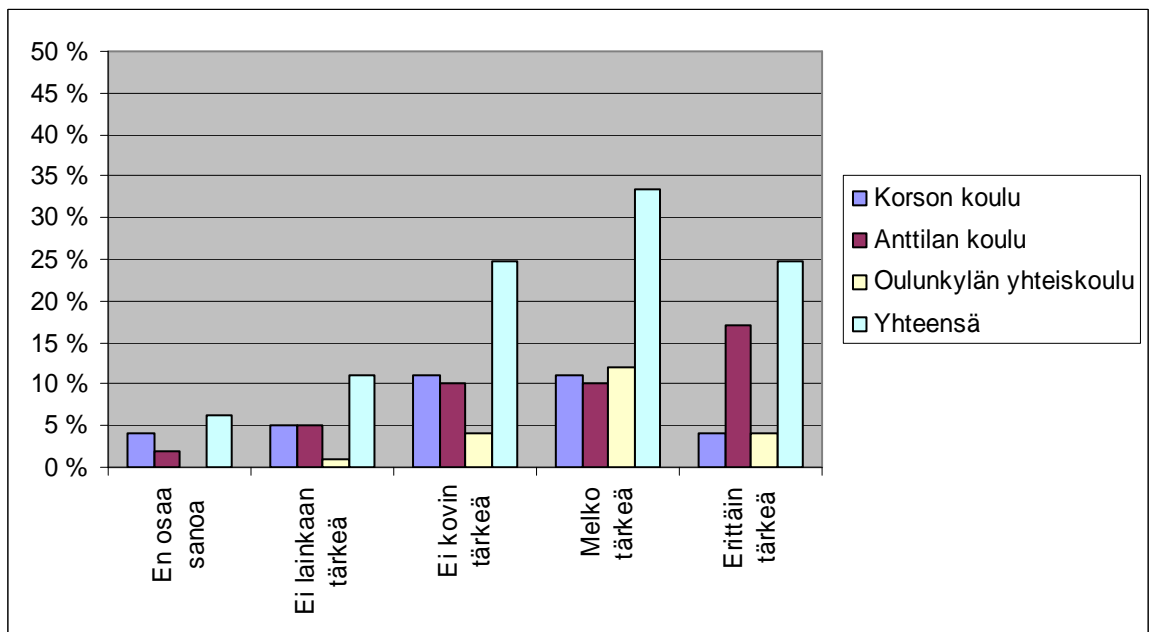
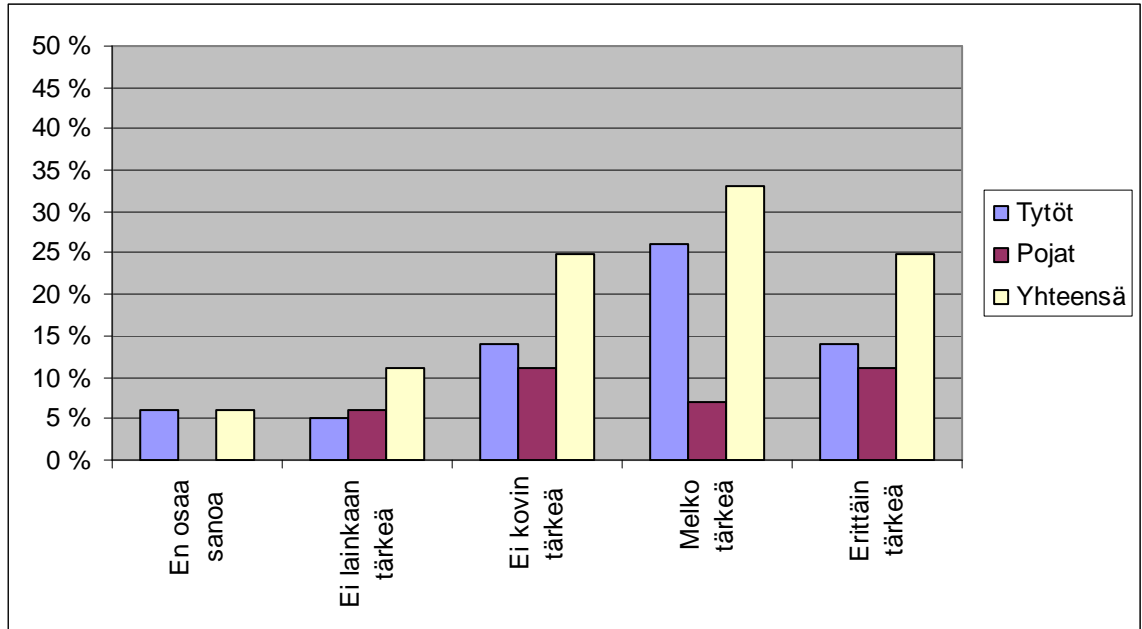


Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (14/28)



Kuvio 14, a ja b. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät televisiota?

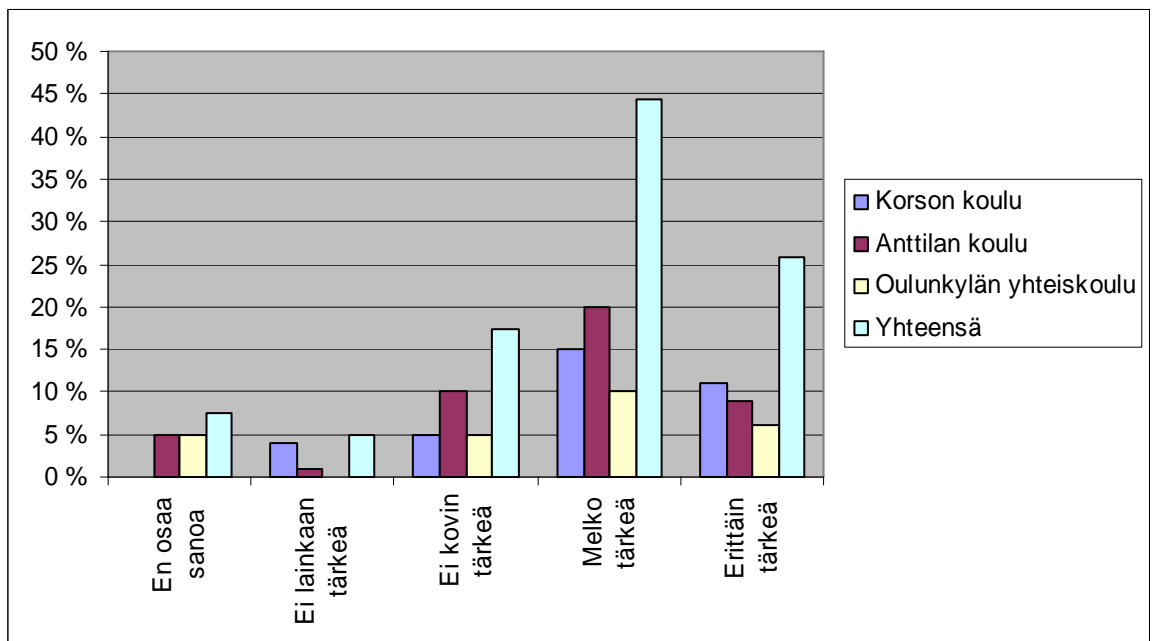
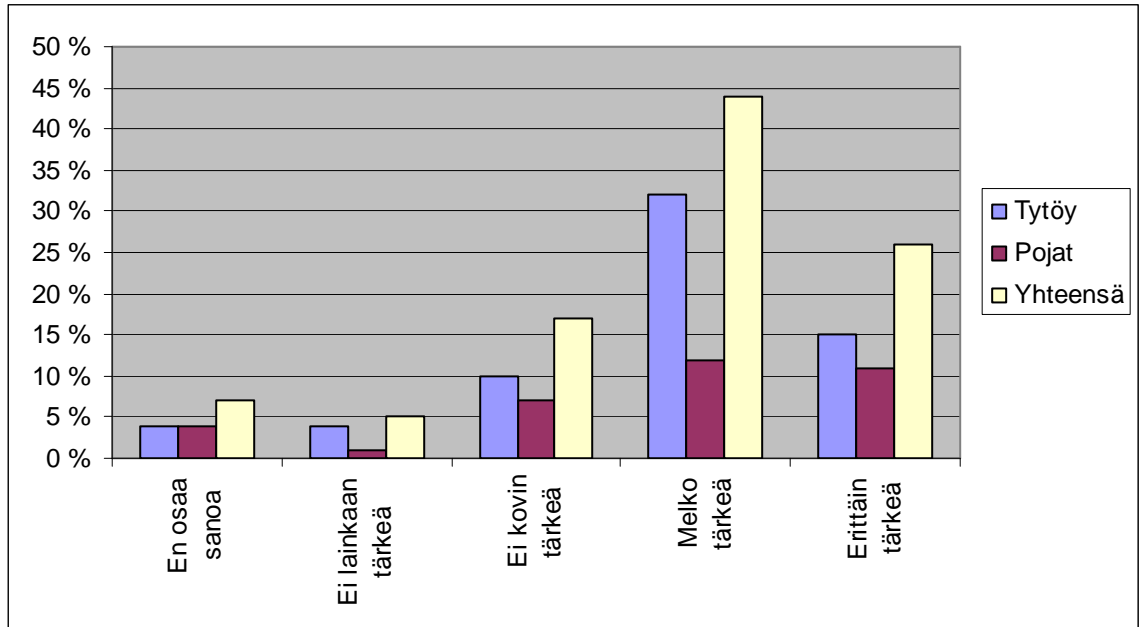
Kysymykseen vastasi 80 oppilasta.



Kuvio 15, a ja b. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät Internetiä?

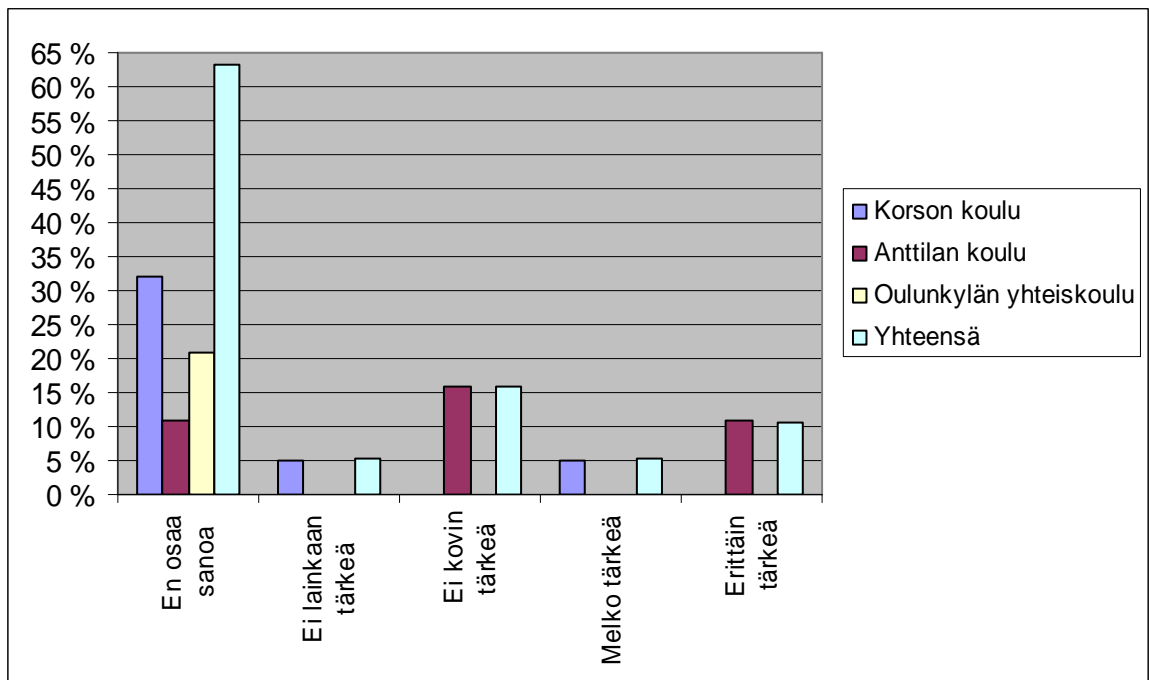
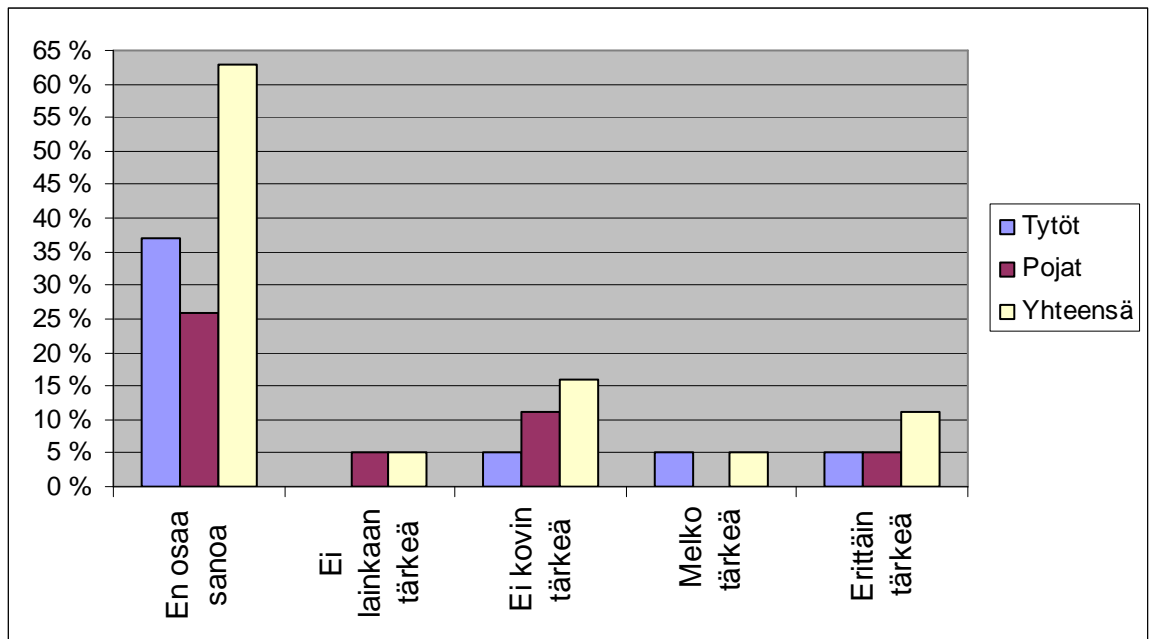
Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (16/28)



Kuvio 16, a ja b. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät urheiluharrastusta?

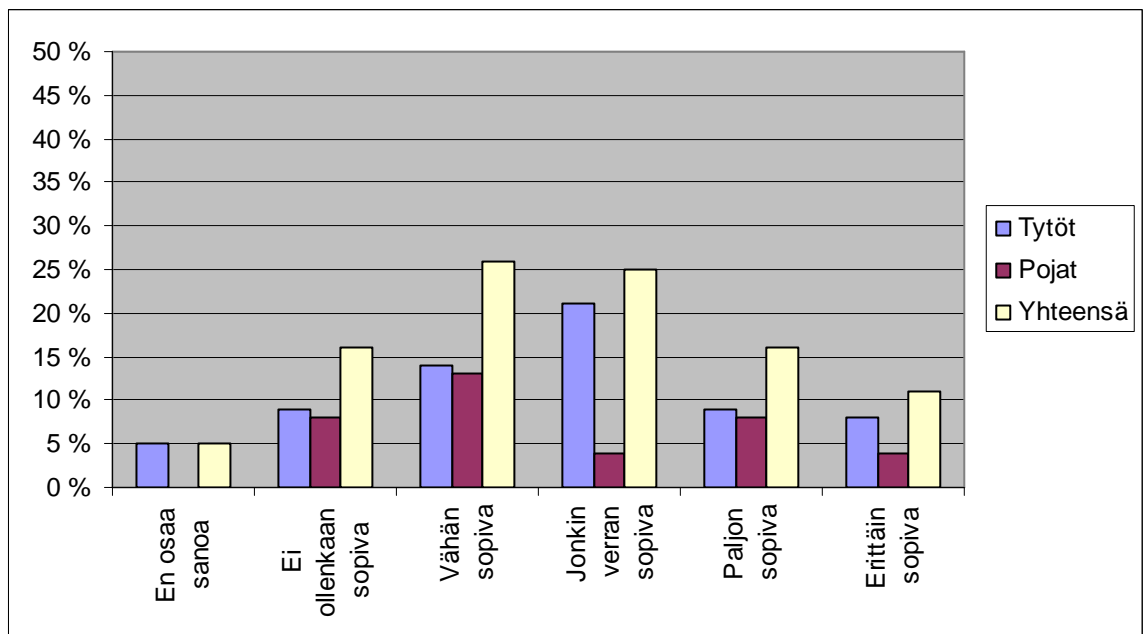
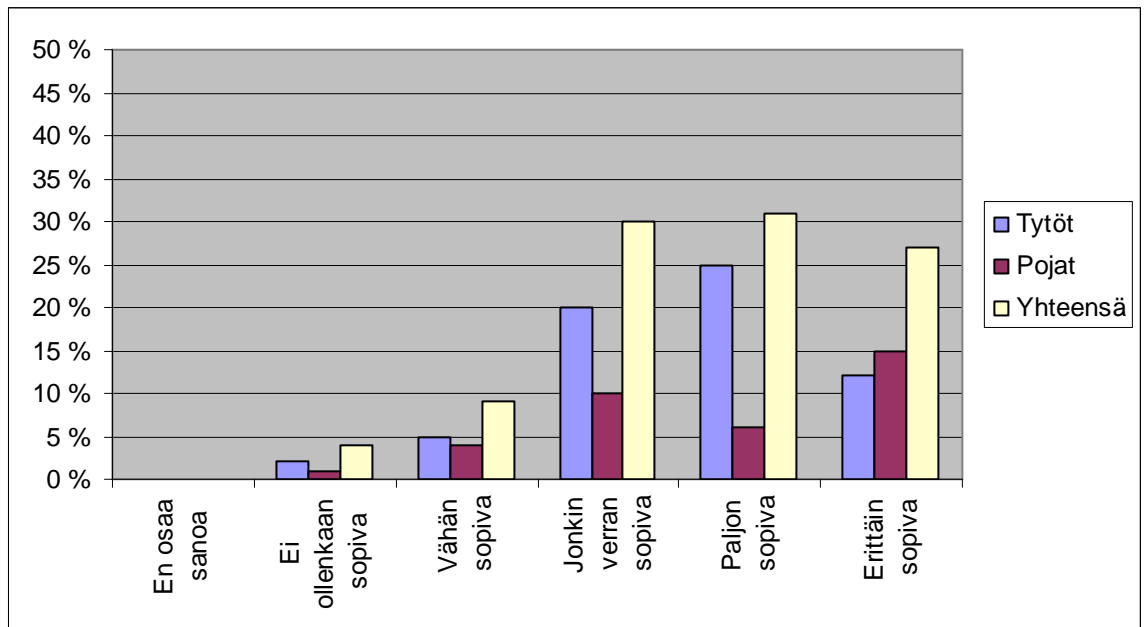
Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.



Kuvio 17, a ja b. Kuinka tärkeänä tiedonlähteenä pidät jotain muuta?

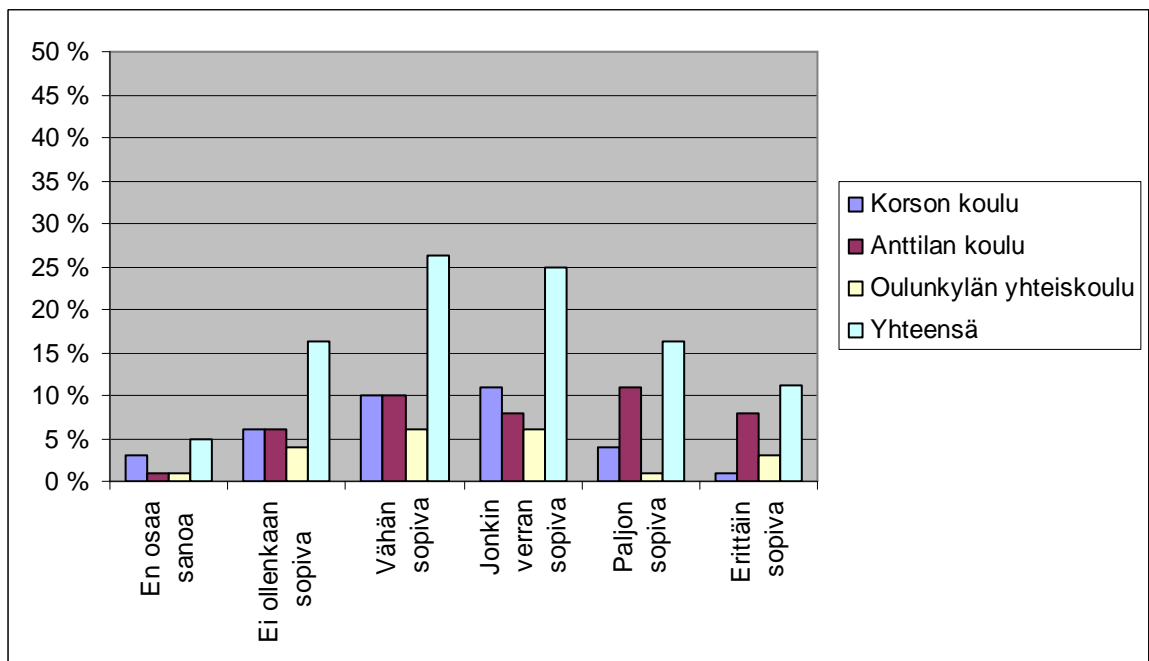
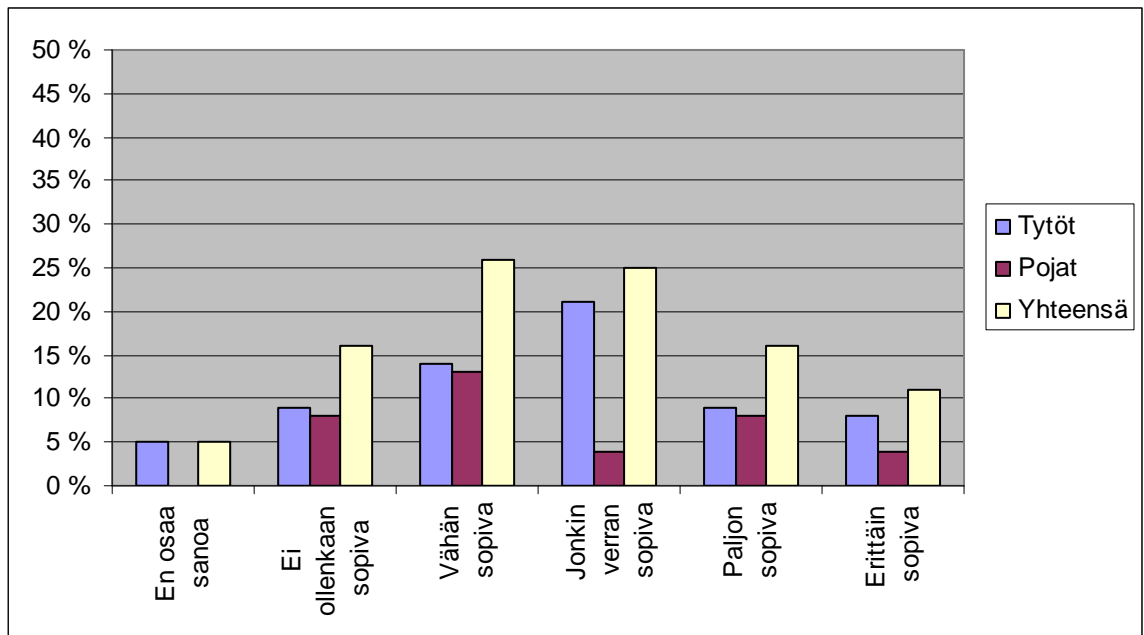
Kysymykseen vastasi 19 oppilasta.

**Kysymyssarja 3: Kerro, kuinka sopivana muotona itsellesi pidät seuraavia tapoja saada tietoa terveellisestä ruoasta?**



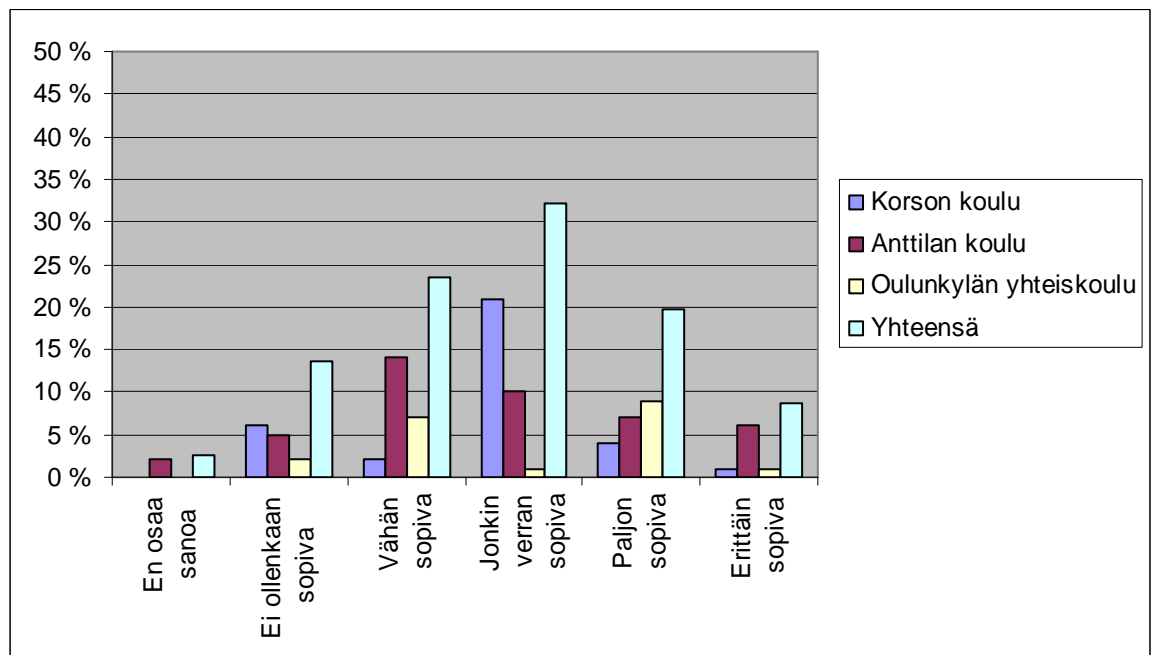
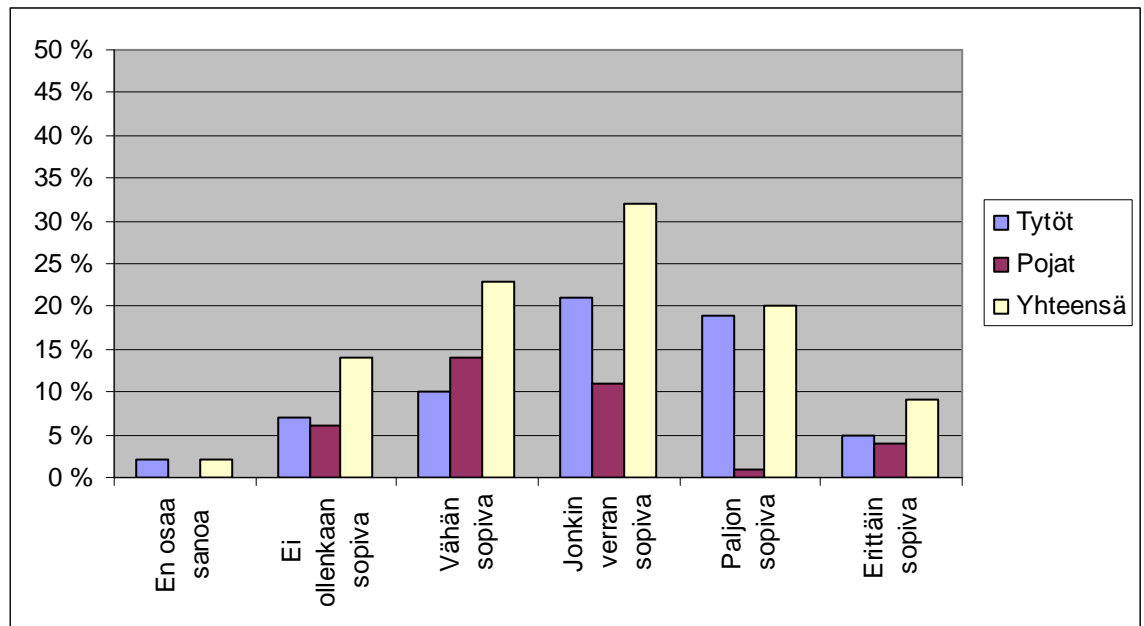
Kuvio 18, a ja b. Kuinka sopivana muotona itsellesi saada tietoa terveellisestä ruoasta pidät internetiä? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (19/28)

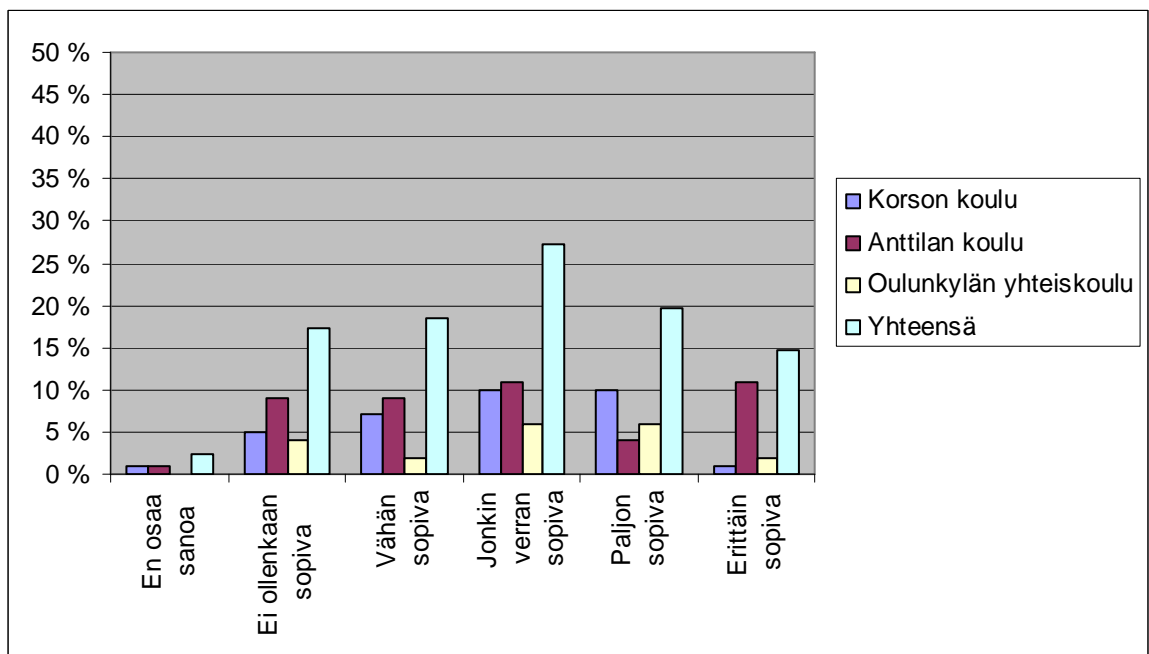
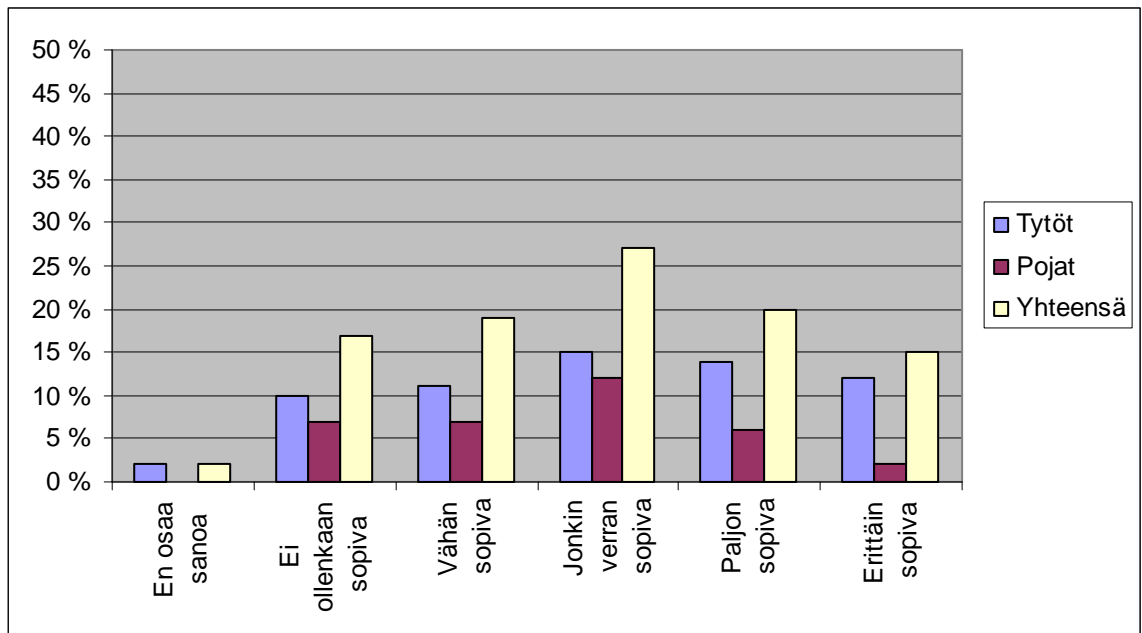


Kuvio 19, a ja b. Kuinka sopivana muotona itsellesi saada tietoa terveellisestä ruoasta pidät julistetta? Kysymykseen vastasi 80 oppilasta.

Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (20/28)



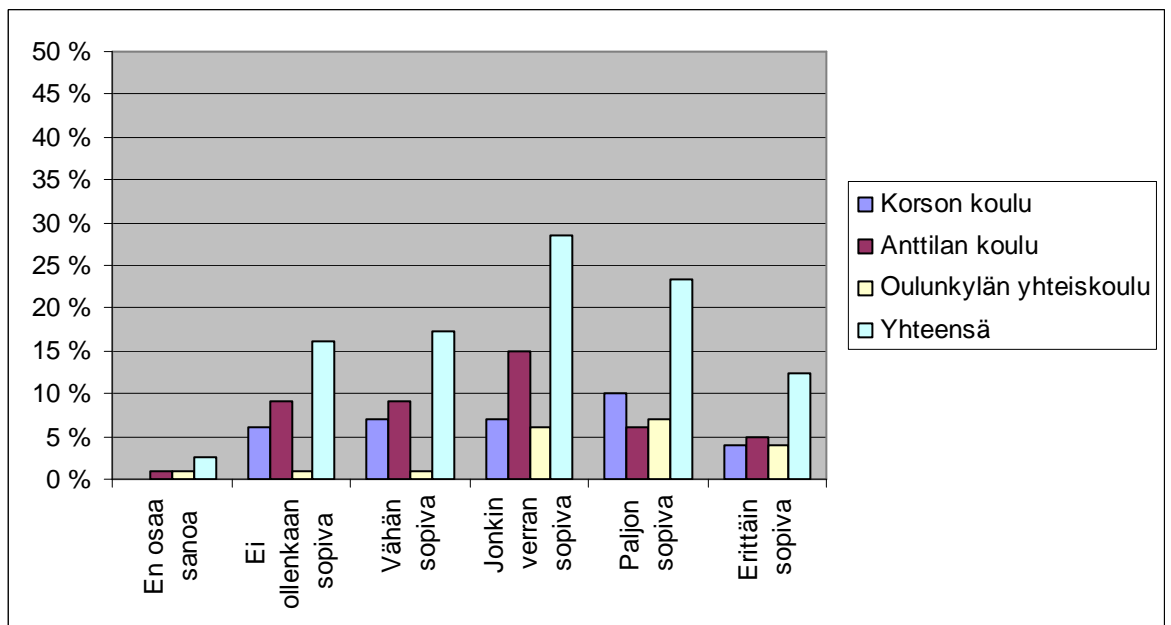
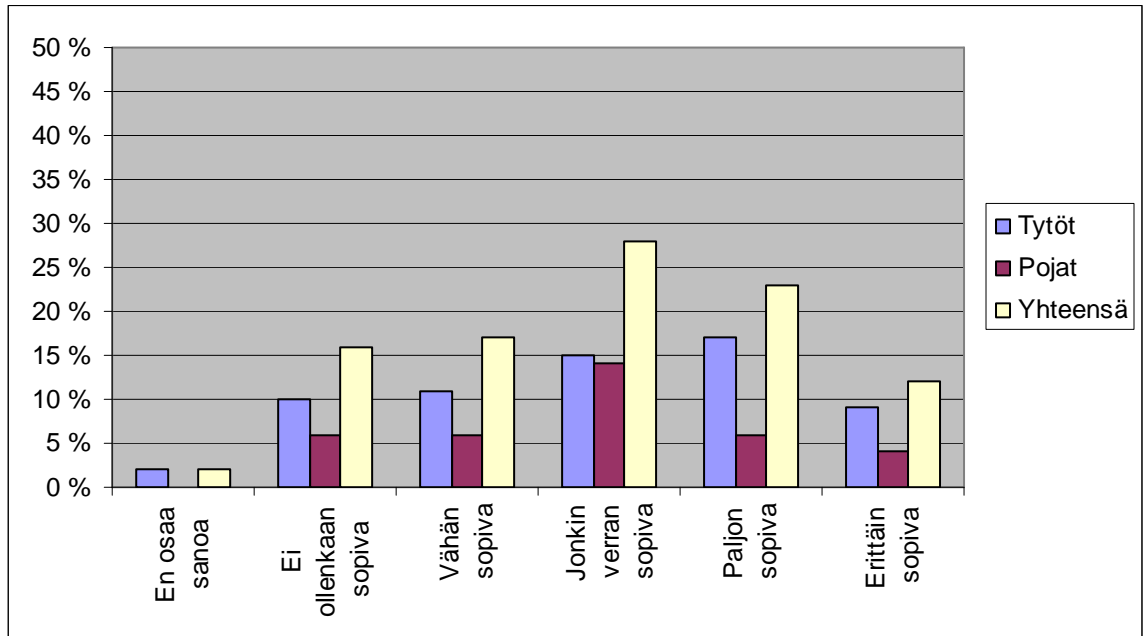
Kuvio 20, a ja b. Kuinka sopivana muotona itsellesi saada tietoa terveellisestä ruoasta pidät esitettä? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.



Kuvio 21, a ja b. Kuinka sopivana muotona itsellesi saada tietoa terveellisestä ruoasta pidät luentoa tai ryhmätyötä? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

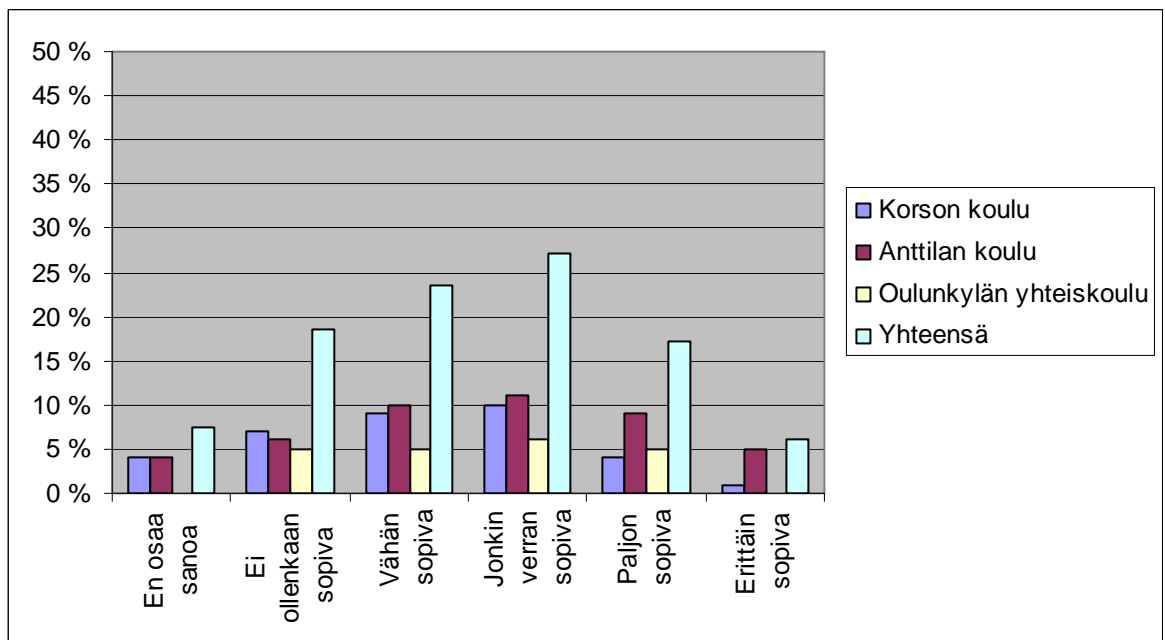
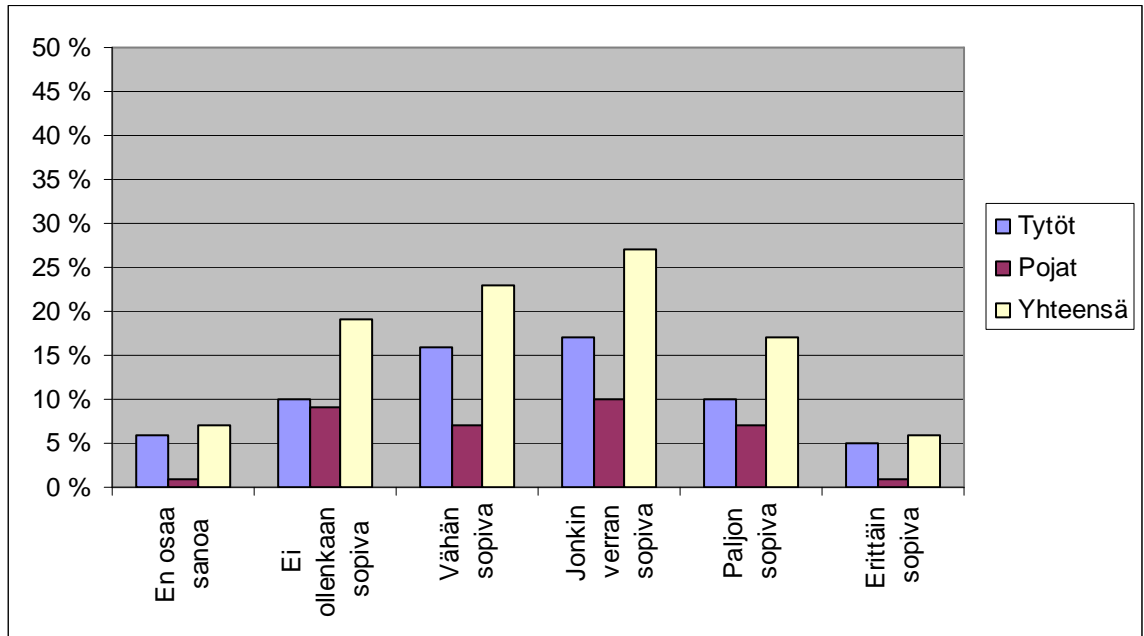


Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (22/28)



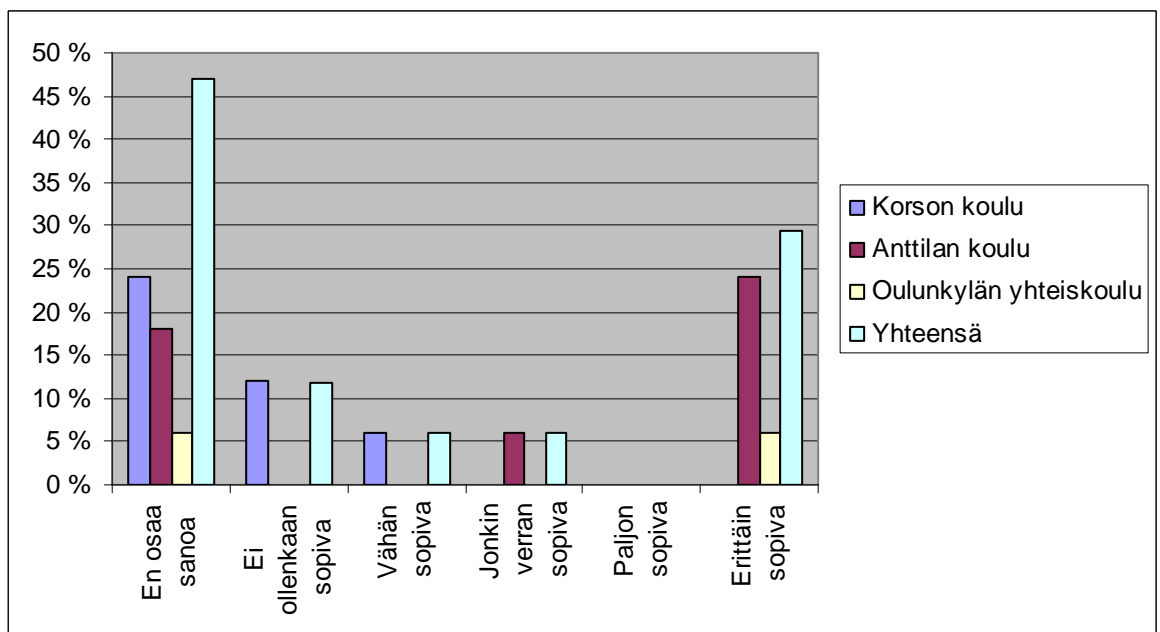
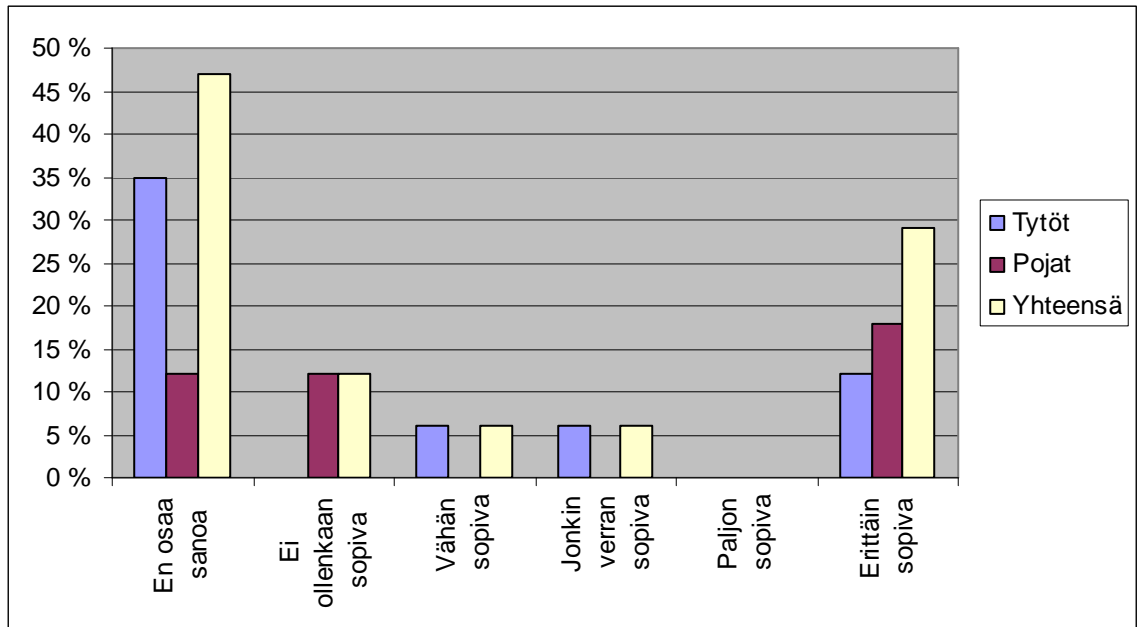
Kuvio 22, a ja b. Kuinka sopivana muotona itsellesi saada tietoa terveellisestä ruoasta pidät keskustelua esim. kotona? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (23/28)



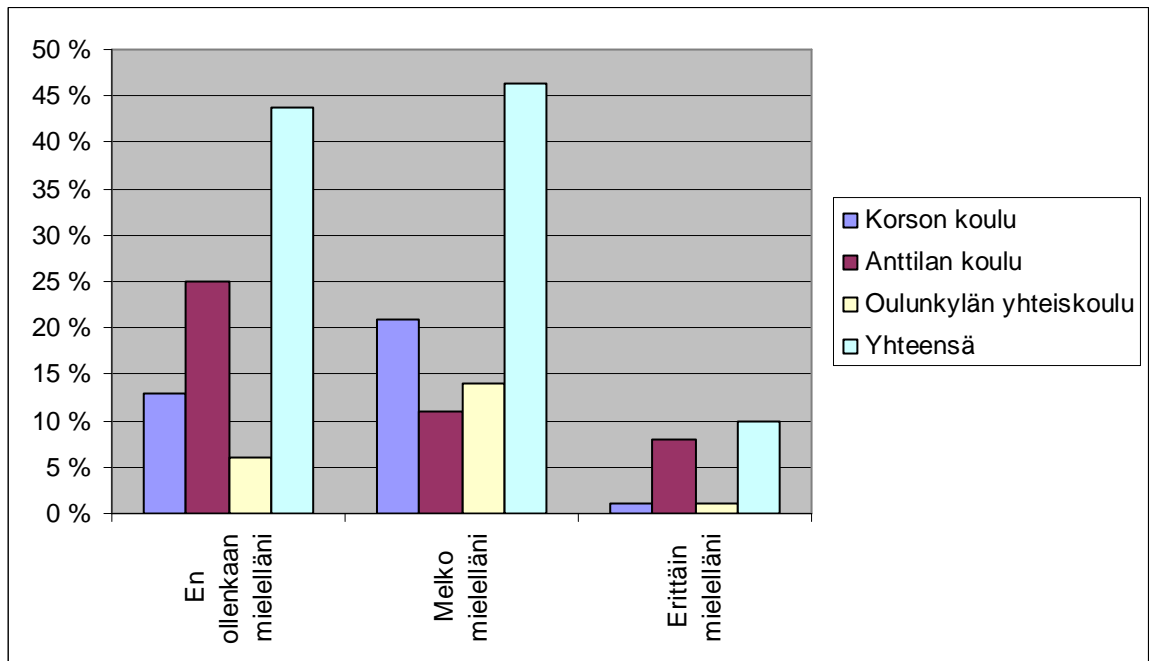
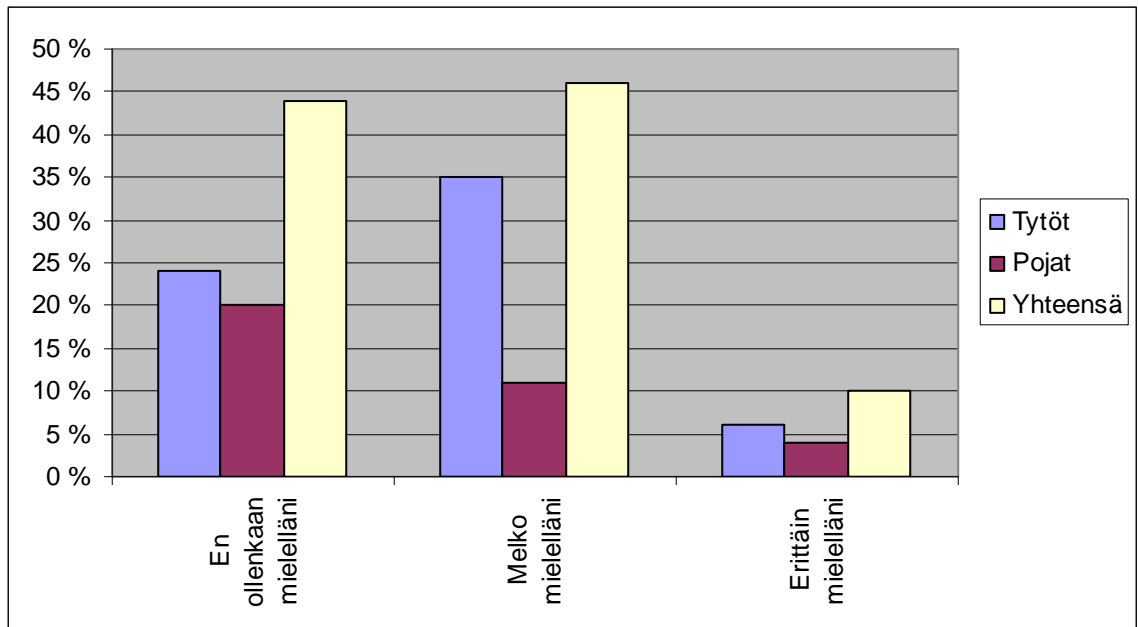
Kuvio 23, a ja b. Kuinka sopivana muotona itsellesi saada tietoa terveellisestä ruoasta pidät DVD-esitystä? Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.

Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (24/28)



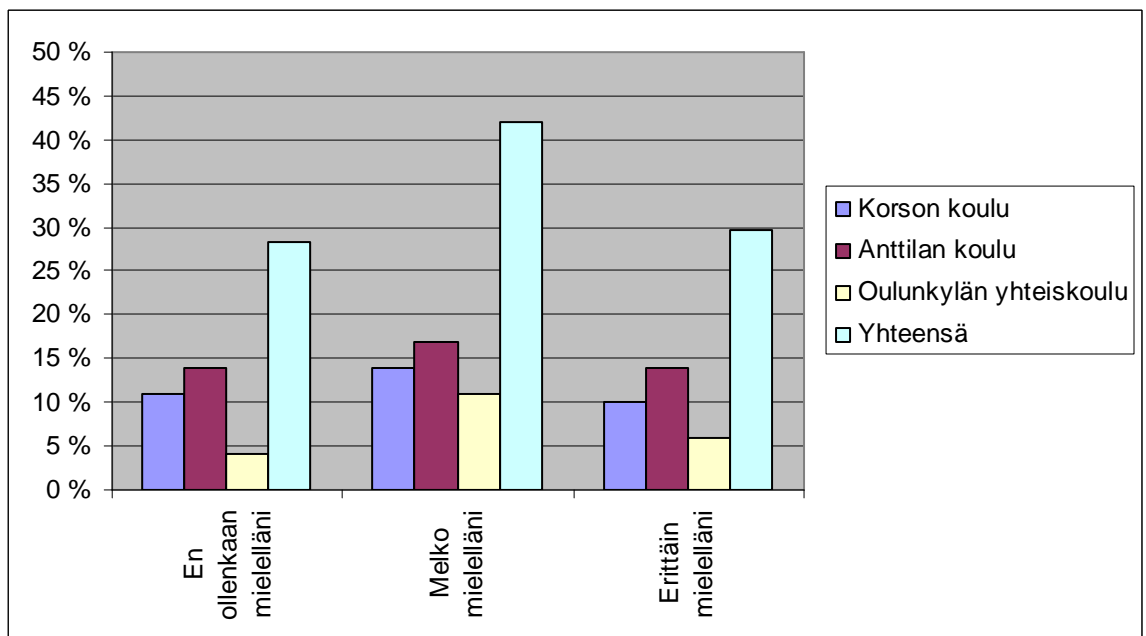
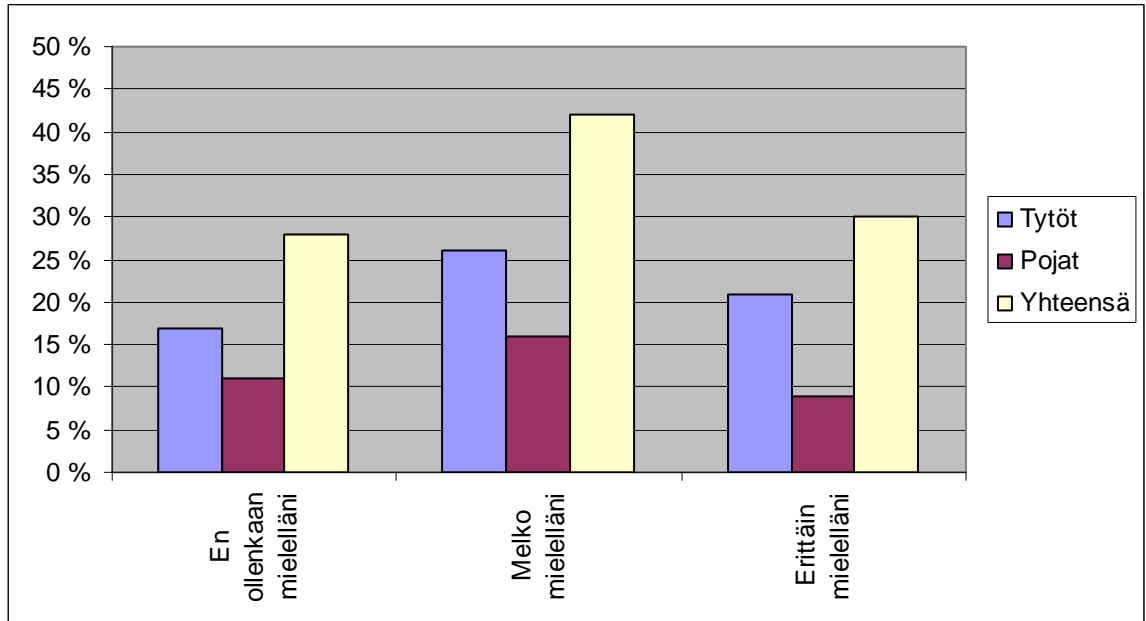
Kuvio 24, a ja b. Kuinka sopivana muotona itsellesi saada tietoa terveellisestä ruoasta pidät jotain muuta tapaa? Kysymykseen vastasi 17 oppilasta.

**Kysymyssarja 4: Kerro seuraavaksi, miten mieluiten opiskelet terveelliseen ruokaan liittyviä asioita.**

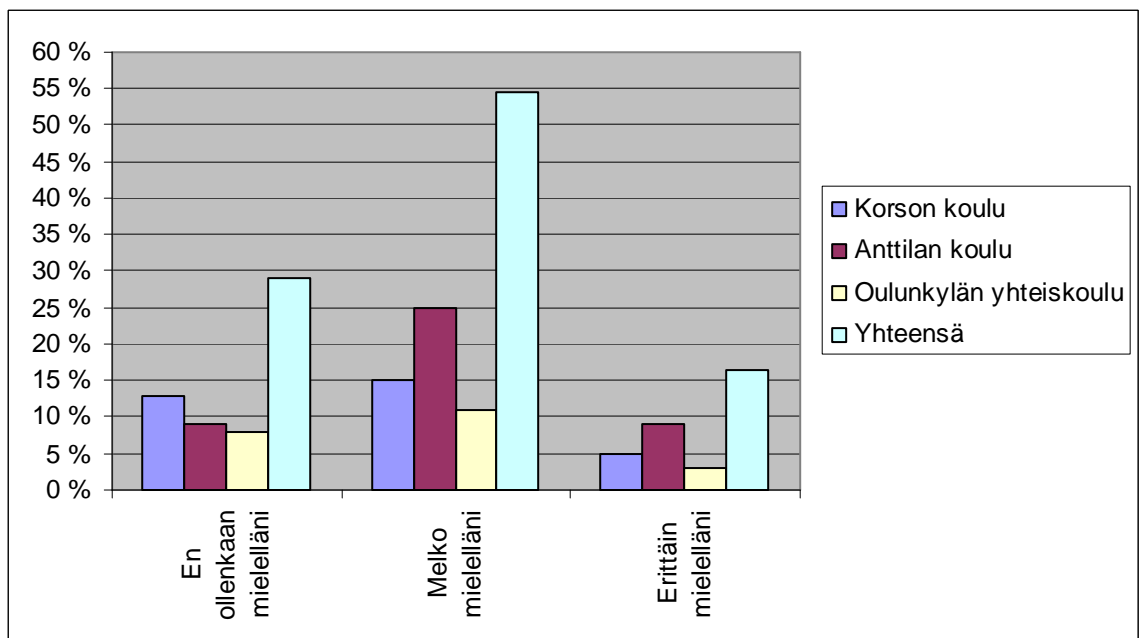
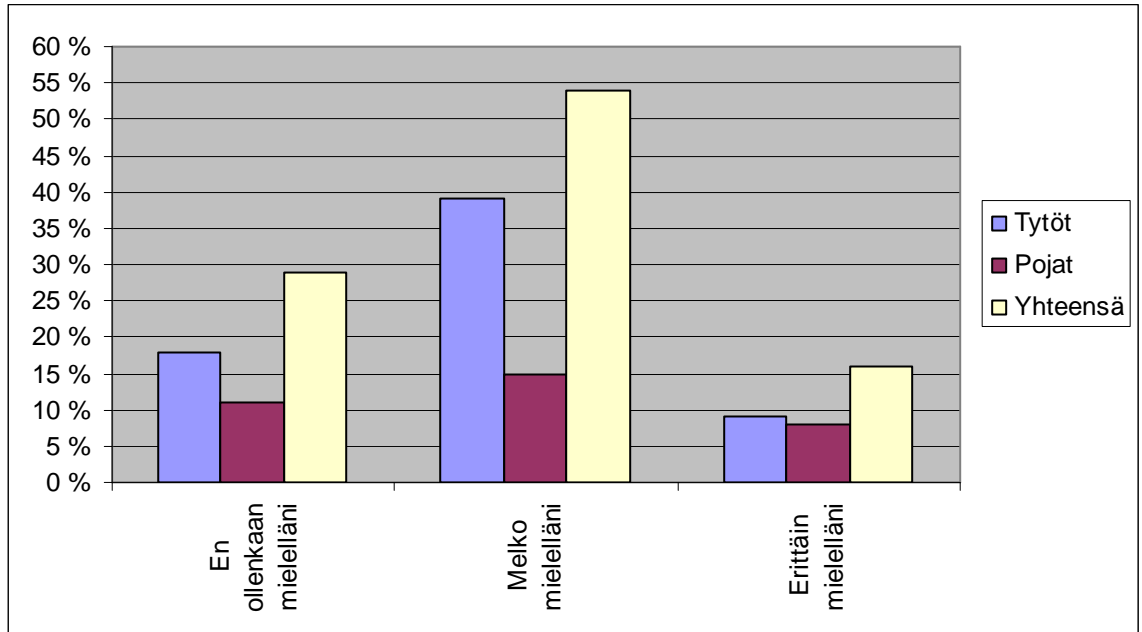


Kuvio 25, a ja b. Mieluiten terveelliseen ruokaan liittyviä asioita opiskelen lukemalla ja tehtäviä tekemällä. Kysymykseen vastasi 80 oppilasta.

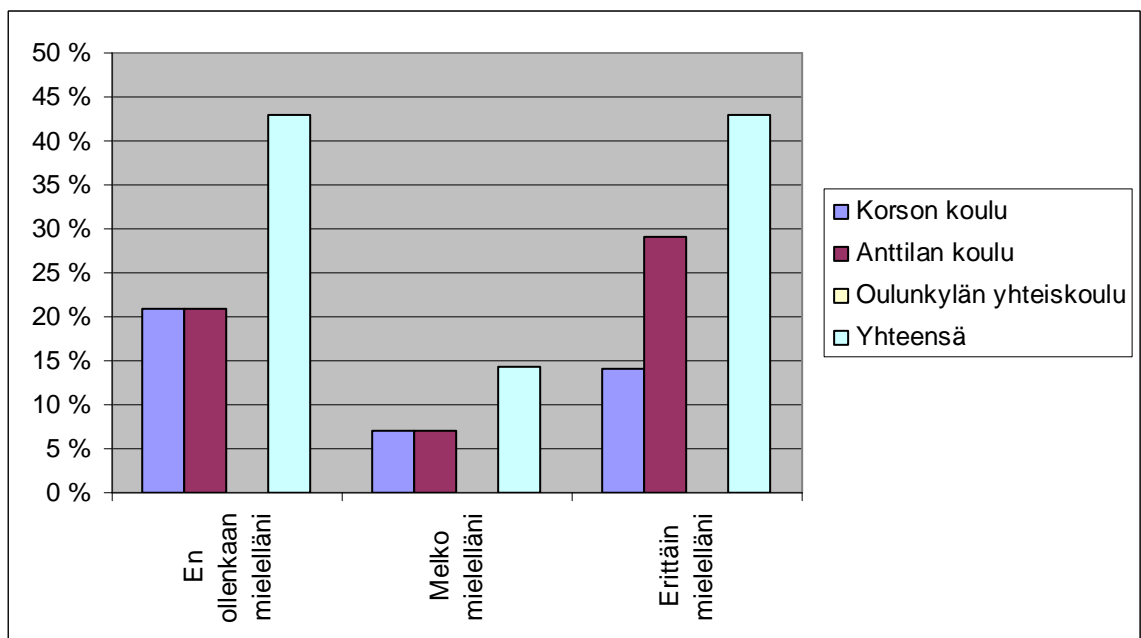
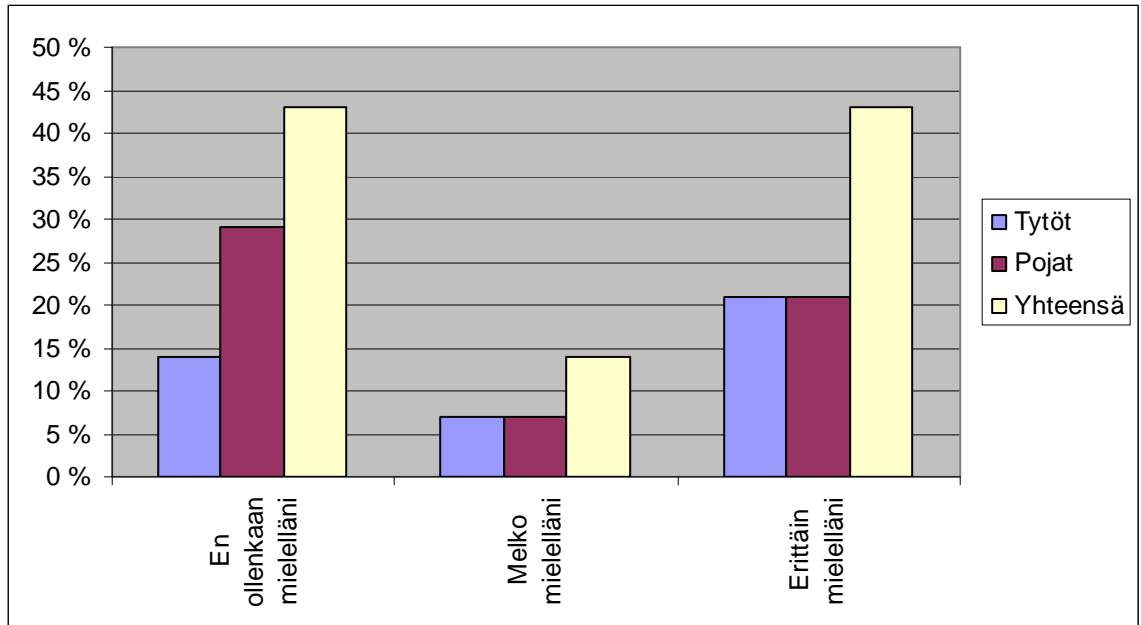
Liite 2. Kyselyn tulokset kuvioina (26/28)



Kuvio 26, a ja b. Mieluiten terveelliseen ruokaan liittyviä asioita opiskelen etsimällä tietoa itsenäisesti. Kysymykseen vastasi 81 oppilasta.



Kuvio 27, a ja b. Mieluiten terveelliseen ruokaan liittyviä asioita opiskelen opettajan johdolla. Kysymykseen vastasi 79 oppilasta.



Kuvio 28, a ja b. Mieluiten terveelliseen ruokaan liittyviä asioita opiskelen jollain muulla tavalla. Kysymykseen vastasi 14 oppilasta.

## KOLAASEISSA ESILLE TULLEITA LAUSEITA

*Ruoka-aineisiin liittyviä lauseita:* Tästä vatsa tykkää – maukkaan aamupuuron tarjoaa Myllyn Paras. Ihana pikavälipala. Hevisti hedelmää ja vihannesta. Runsaasti hedelmälihaa. Parhaat sopat. Omenaa aivoille. Öljy suojaa keuhkoja. Yrteillä ruokaan näköä ja makua. Syö leipää älä säilöntäaineita, täysjyvä makeuttamaton. Pähkinät hellivät sydäntä. Maailma keittiössä. Kaura on terveyttä. Liikaa pitsaa. Hyviä herkkuja makeannälkään, terveellisempiä vaihtoehtoja, esim. marjat, hedelmät, kuivatut hedelmät. Auringonkukan

*Ravintoaineisiin liittyviä lauseita:* Säilytä sisäinen vahvuutesi, muista Kalcipos–D mite joka päivä. Voimaa vitamiineista. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Kananmunan yhteydessä antioksidantit, paljon proteiinia, vähän energiaa, rasvaliukoisia vitamiineja, B-ryhmän vitamiineja, kivennäisaineita (rautaa, seleeniä, folaattia), koliinia. Runsaasti B6-vitamiinia: kala, hirssi ja valkosipuli. Runsaasti B12-vitamiinia: maksa, mäti ja äyriäiset. Runsaasti folaattia: maksa, vihreät kasvikset, punaiset paprikat, pavut ja viljatuotteet. Vahvasti kalsiumia ja D-vitamiinia. Aivoille tärkeät

siemenet ja pistaasipähkinät alentavat kaikista pähkinöistä eniten veren kolesteroliarvoa. Appelsiinit ja klementiinit, aurinkoista päivää. Sitrushedelmät vahvistavat vastustuskykyä. Marjoja, mutta liikaa sokeria. Alkoholi varoittavana esimerkkinä. Ostoslistalle usein: lohi, parsakaali, munanvalkuainen, ruisleipä ja täysjyväleipä. oliivi- ja rypsiöljy, omena, tumma suklaa, punaviini, pähkinät, siemenet ja mantelit. Suklaata lääkkeeksi.

rasvahapot. Tärkeiden E-vitamiinien lähteet. Lautasmalli. Kunnossa kohti kevättä, luontaistuotteiden käyttö: maitohappobakteerien saanti, kasvisterolit, kalaöljyvalmisteet, herukoiden siemenöljy, voikukka, artisokka ja ruusujuuri. Sana–sol CalsiFilus vahvistaa lastasi: kalsium-magnesium-maitohappobakteerivalmiste. Uusi Cebion immun 2: nopea vaikutus, joka ei lopu kesken Multi–tabs: D-vitamiinia uusien suositusten mukaan. Virkeyttä vitamiineista. Kolme vinkkiä luiden vahvistamiseksi.



*Terveysvaikutteisiin ja erityisruokavalioon  
kuuluviin ruoka-aineisiin liittyviä lauseita:*

Molkosan – potkua aineenvaihduntaan.  
Maidon ja margariinin D-vitamiinilisästä  
hyötyä. 0,5 % rasvaa. Banaani, vesi..  
Actimel – luonnollista vastustuskykyä.

*Painon ja stressin hallintaan, terveyteen  
ja jaksamiseen liittyviä lauseita:* Hyvästi  
ylipaino. Kalorit kuriin. Kevyt olo.  
Kasviksista saatavat ”ravinteet” auttavat  
jaksamaan. Tyhjiä kaloreita tulee välttää.  
Syö itsesi terveeksi. Ei dieettiä, vaan  
laaturuokaan. Reipas kävely pitää painon  
kurissa. Fenix-juoma painonhallintaan.  
Nopein tapa laihtua – Nutrilet yliviivattu.  
Suupalat syyniin: mitä laitat suuhusi  
päivän aikana, ravitsemusterapeutti  
suosittelee lämpimästi rasvaremonttia.  
Syö rauhassa. Syö vähemmän, keskity  
ruoan laatuun. Irti mielihalun koukusta:  
syö säännöllisesti, kestä vartti, lähde  
lenkille, tee karkkilakko. Harmitonta  
herkuttelua. Pysy kevyesti kylläisenä –  
ProFeel jogurtit. Tee arjesta kevyesti  
maistuvampaa. Kevyt gourmet. Keittiön  
herkkupalat, muista herkutella. Aito  
keveys vai keinotekoinen makeus.  
Energiamäärät verrattuna  
terveellisempään vaihtoehtoon, esim.  
hillomunkeissa, virvoitusjuomissa ja  
makeisissa. Lihavuuden ja ylipainon  
haitat. Ravitsemussuosituksat.  
Sokeriherkuttelun välttäminen ja  
kohtuullinen herkuttelu aterian  
päätteeksi. Hengitä oikein.

Pysy kevyesti kylläisenä – ProFeel  
jogurtit. Kolesterolin alentaminen. Pitkää  
ikää ja vihreää teetä. Hyvää päivää –  
juomat. Xylitolpurukumin käyttö. Flora  
kevyt ruoka 7 %: vähärasvaista ja kevyttä

Luomutuotteet. Kolesterolia alas oman  
maun mukaan. Oppisinko syömään  
oikein oppaan avulla? Neuvoista ei  
ainakaan ole pulaa! Kunto nousuun. Liiku  
ja nauti...Isä hyvänä ruokailuesimerkinä  
pojalle. Kun vatsasi hymyilee. Tee  
rentouttaa. Minttujuoman rauhoittava  
vaikutus. Halaus on hyväksi sydämelle.  
Kuuntele sydäntäsi. Vahvasta kehosi  
omaa energian tuotantoa. Nauti  
reippaana jokaisesta päivästä. Ystävyys  
suoja terveyttä. Syö hyvin. Stressistä  
eroon suklaahoidossa. Suklaa hoitaa  
sielua ja ruumista. Toivoa on! Tuntuu  
mukavalta, kun jaksaa. Liikunnallinen  
nuoruus antaa potkua ikääntyvälle.  
Kiinteydy, vahvistu ja hoikistu! Selätä  
stressi ja liiat kalorit. Kuntoilijan  
tankkausoppia. Höylää hyvää sydämelle.  
Energiaa ja kuitua. Energiaa, mutta liikaa  
kaloreita. Ongelmia pysyä terveellisessä  
ruokavaliossa? Testaa suolan käyttösi.  
Arjen pienet asiat lohduttavat syvimmin.  
Ilo tekee ihmeitä. Hyvä olo – hyvä maku.  
Tärkeintä ei ole voitto vaan terveellinen  
välipala. Tee arjesta kevyesti  
maistuvampaa. Verenpaineenkuriin  
elämäntavoilla. Nerokas  
painonhallintapyramidi.

Juo enintään 5 -6 kupillista kahvia päivässä. Juo 5 – 6 kupillista päivässä teetä. Limonadipullon sisältämä sokeri- ja energiamäärä. Kasviksista suojaa sydämelle. Vaihtaisinko kasviksiin? Hedelmät hyväksi luille. Hyvää kuitua viljasta ja siemenistä. Valitse oikein. Parempaa suolaa, suolan käytön vähentäminen. Kumman sinä valitset, tupakka vai vihannekset? Sehän on kevyt. Kerää nautintoja. Hymyile sinä tälle, kun vatsasi hymyilee näille. Huoletonta herkuttelua. Vatsakkaasta lihaksikkaaksi. Joskus voi vähän herkutella. Kerää nautintoja. Hyvän mielen olo. Liikunnan ilo. Terveys, liikunta ja ruoka. Kokeile herkullisia kevytreseptejä. Terveyttä kasviksista.

Itsestä huolehtiminen on tärkeintä. – 25 % sairastelua. Päivän annos terveyttä ja hyvinvointia. Itsestä huolehtiminen on tärkeintä. Terveempi elämä, terveempi sydän. Voi hyvin, syö hyvin! Kouluruoka. Lepo, liikunta. Tunne, haista, kuuntele, maista, katso! Älykästä täsmäruokaa. Vahvista kehosi omaa energiantuotantoa. Nauti reippaana jokaisesta päivästä. Ystävyys suojaa terveyttä. Kuuntele sydäntäsi! Turha kiire pois. Jos verenpaineesi kohoaa ja kolesteroliarvosi suurene, sydämesi yrittää kertoa sinulle, ettei kaikki ole kunnossa. Sydämen vahvistumisen huomaa siitä, että työpäivän jälkeen jaksaa harrastaa, seurustella, hoitaa itseä ja nauttia elämästä.

